Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine

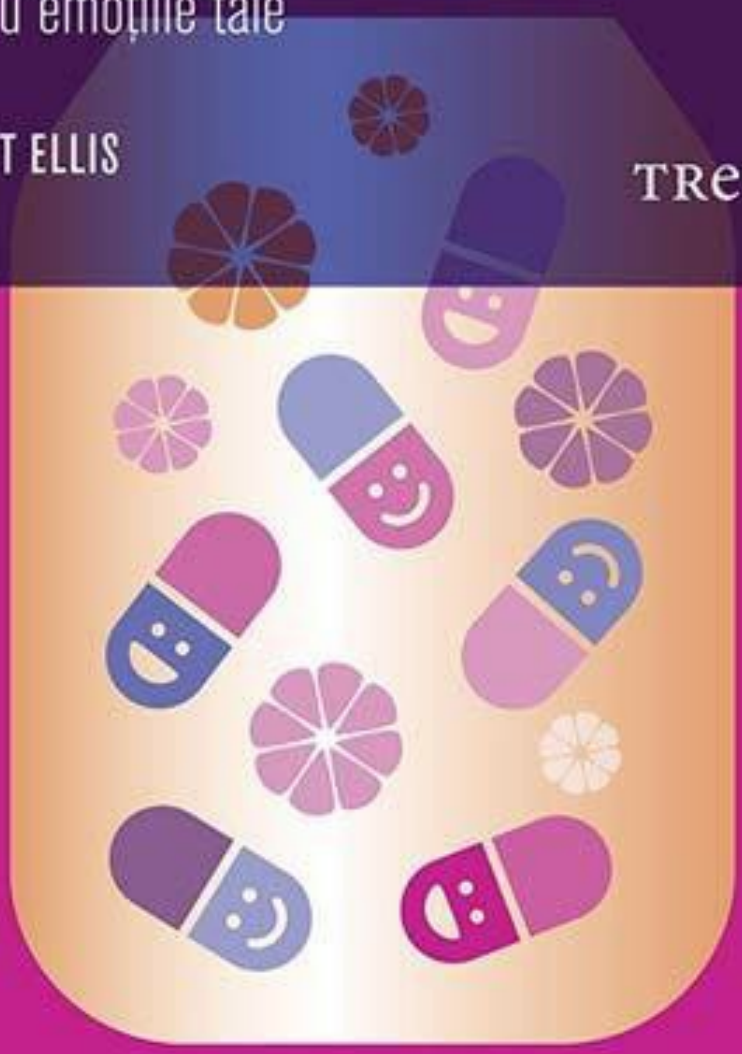
PP

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale

ALBERT ELLIS

TREI



Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine

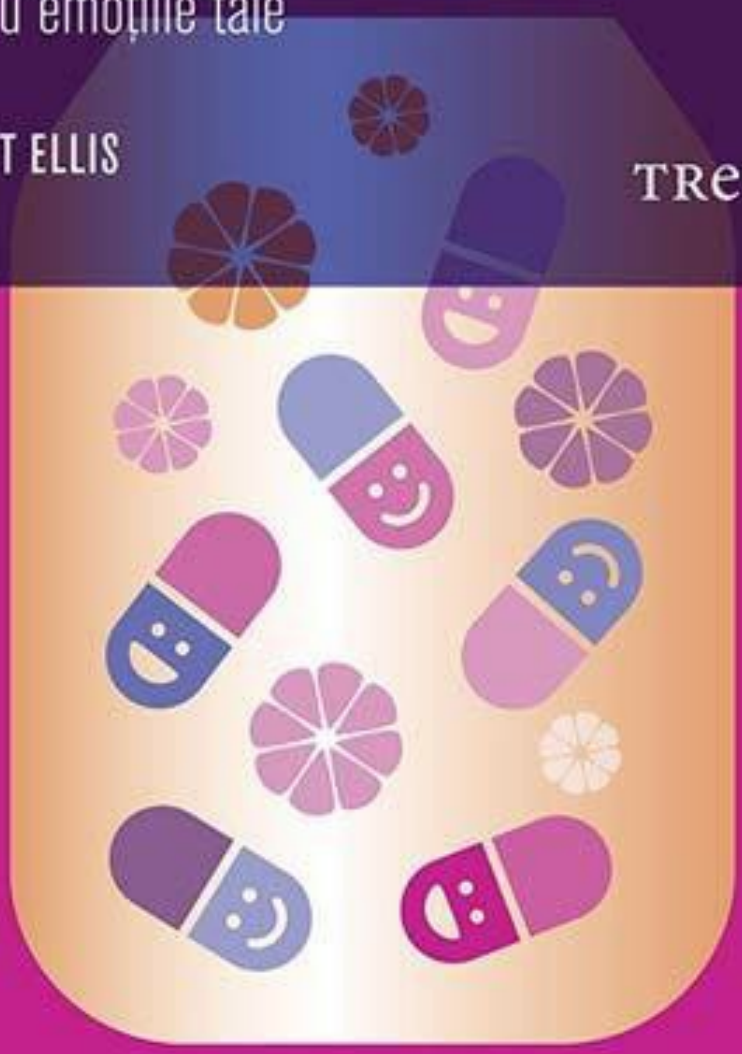
PP

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale

ALBERT ELLIS

TREI



Dr. Albert Ellis

Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine

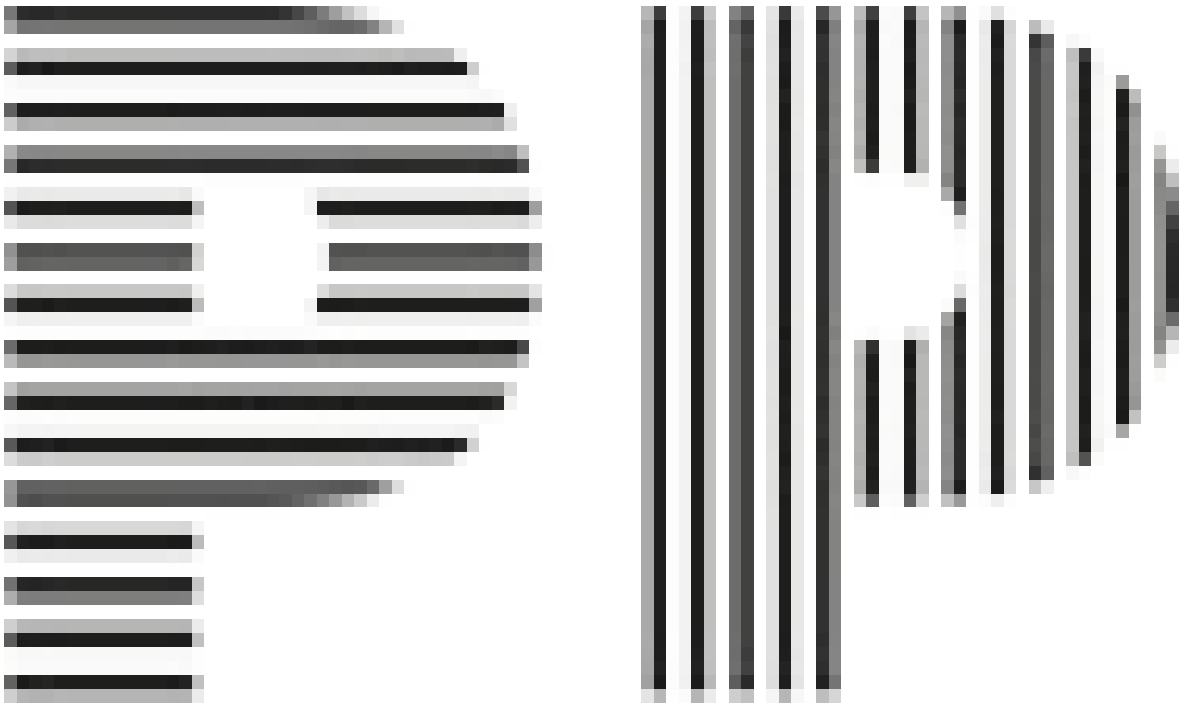
Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale

Traducere din engleză de

Radu Filip

TREI

2015



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

FEELING BETTER, GETTING BETTER, STAYING BETTER.

PROFOUND SELF-HELP THERAPY FOR YOUR EMOTIONS

Albert Ellis

Copyright © 2001 Albert Ellis Institute

© Editura Trei, 2015

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-719-560-6

ISBN PDF: 978-606-719-561-3

ISBN Print: 978-606-719-166-0

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Redactor: Manuela Sofia Nicolae

Design: Faber Studio

Director producţie: Cristian Claudiu Coban

Dtp: Florin Paraschiv

Corectură: Mihail Nacu, Rodica Petcu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

elefant

DEDICAȚIE

Pentru Janet L. Wolfe, din nou, cea care a fost un ajutor de neprețuit pentru teoria, practica și opera mea scrisă din ultimii treizeci și șase de ani.

Mulțumiri

Doresc să le mulţumesc în mod deosebit numeroşilor mei clienţi care, de-a lungul anilor, m-au ajutat foarte mult la redactarea acestei cărţi şi la dezvoltarea teoretică şi practică a Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive (REBT). Colaborarea lor cu mine a fost esenţială.

Emmet Velten şi Kevin Everett FitzMaurice au citit părţi ale manuscrisului acestei cărţi şi au oferit câteva sugestii valoroase. Patrice Ward şi Tim Runion au muncit din greu pentru a culege manuscrisul. Bob Alberti a redactat textul cu obişnuita lui deprindere remarcabilă şi a făcut cartea mult mai uşor de citit decât ar fi fost altfel. Multe mulţumiri, tuturor!

Introducere

Acesta va fi un experiment în scris în ceea ce privește modul în care folosesc eu limbajul.

Cu câțiva ani în urmă am citit cartea Acceptance and Change (Acceptare și schimbare) și am fost surprins de capitolul scris de Robert Zettle, „Despre fundamentele limbajului acceptabil“. Zettle, urmându-i pe J.R. Kantor, N.W. Smith și William James, subliniază faptul că studiile privind atenția, percepția, memoria și cunoașterea sunt definite mai exact ca probleme de participare, înțelegere, amintire și gândire. Așa cum remarcă Zettle, multe substantive din psihologie sunt folosite în mod greșit, în loc de verbe și adjective, iar constructele (care sunt, de fapt, fictive) sunt folosite în loc de evenimente (care sunt factuale). Alți psihologi, cum ar fi J.P. Guilford, au subliniat acest lucru de mult timp.

Prin urmare, am decis să favorizez mai curând verbele decât substantivele în multe dintre lucrările mele profesionale. În timp ce scriam această carte am citit și Cum să alegem fericirea, scrisă de William Glasser, și am descoperit că și el folosește în mod deliberat verbe, cum ar fi „sunt deprimat“, în loc de substantive, ca în „sufăr de depresie“. Făcând aceasta, Glasser promovează perspectiva conform căreia sentimentele negative nu apar și nu există independent, ci putem alege dacă să ni le creăm sau să nu ni le creăm. Suntem actorii care acționează activ. Nu suntem doar epave, victime ale condițiilor externe.

În acord cu Zettle, Glasser și alți autori, am decis să vorbesc în această carte despre modul de a gândi, a simți și a se comporta al oamenilor care folosesc verbe, în loc de a construi substantive echivalente care induc în eroare. Acesta este un experiment și îl încerc, parțial, pentru prima oară în scrierea unei cărți. Vom vedea cum funcționează!

Am scris mai înainte numeroase cărți și articole în E-prime, o limbă inventată de D. David Bourland. E-prime urmează principiile semantice generale ale lui Alfred Korzybski și renunță la toate formele verbului a fi. Astfel, în loc de a suprageneraliza și a spune „Sunt deprimat“, spui „Mă deprim pe mine însumi

chiar acum“. De ce? Deoarece „Sunt deprimat“ implică faptul că eşti complet deprimat şi probabil că aşa vei rămâne. Astfel, spunând că te deprimi pe tine însuţi — ca în E-prime — descurajezi folosirea inexactă şi autodistructivă a limbajului.

Această carte nu este scrisă în E-prime, deoarece am descoperit că acest lucru afectează oarecum lizibilitatea. Dar utilizează puţine substantive pentru a indica acţiuni şi preferă în astfel de cazuri verbele şi adjectivele. Ea încurajează, astfel, utilizarea tipului de gândire pe care îl folosesc şi îl predau în cadrul Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive (REBT). Această formă de terapie a demonstrat — încă de când am creat-o, în ianuarie 1955 — că oamenii nu au sentimente perturbatoare — cum ar fi să devină anxioşi sau să se deprime — doar atunci când apar evenimente nedorite în viaţa lor. În schimb, ei aleg, parţial, să se neliniştească în legătură cu aceste evenimente şi pot, deci, să refuze să intre în panică sau să se deprime în legătură cu ele.

Această carte aduce la zi Terapia Comportamentală Raţional-Emotivă şi îţi arată că, în ciuda numeroaselor lucruri „rele“ care ţi s-au întâmplat — sau pe care ţi le-ai provocat — poţi să alegi cum să te simţi şi să te comporţi în ceea ce le priveşte. Glasser foloseşte limbajul activ — favorizând verbele şi adjectivele în detrimentul substantivelor — în cartea lui Cum să alegem fericirea. Voi încerca şi eu acest lucru în această carte, experimental şi parţial, în speranţa că acest lucru te va încuraja să accepţi că alegi, în mare măsură, să te perturbi singur — şi că poţi, de asemenea, să refuzi să faci acest lucru. Din nou, vom vedea![1]

---

[1] Nota editorului: Doctorul Ellis ar fi dorit să îşi ducă şi mai departe „experimentul în scris“, dar, vai, editorul lui este mai degrabă tradiţionalist. Rezultatul este un compromis pe care sperăm că cititorii îl vor aprecia ca fiind atât accesibil, cât şi provocator. — REA

1

Diferența dintre a te simți mai bine și a te face mai bine

Sunt multe feluri în care poți să te faci mai bine și nu doar să te simți mai bine — dar eu nu aș conta pe cele mai multe dintre ele dacă aș fi în locul tău. După ce vei fi citit această carte, vei putea să faci diferența între ceea ce funcționează și ceea ce doar sună bine.

Obiectivele psihoterapiei eficiente și ale abordărilor de autoajutor sunt duble: (1) să te ajute să te perturbi mai puțin și (2) să îți dea posibilitatea să duci o viață mai fericită și mai împlinită. Atunci când te perturbi în mod serios — cu panică, depresie, furie, autocompătimire — și atunci când funcționezi prost — te blochezi singur, te retragi, acționezi compulsiv — trăiești mai puțin fericit. Psihoterapia eficientă încearcă să te ajute să îți reduci credințele și comportamentele autoperturbatoare și te învață totodată abilitățile pentru a duce o viață mai împlinită și autoactualizată. Fără realizarea primului dintre aceste obiective, atingerea celui de-al doilea este, dacă nu imposibilă, îngrozitor de dificilă!

Dacă te concentrezi doar pe primul obiectiv al terapiei — diminuarea propriilor perturbări — s-ar putea să descoperi că realizarea lui este mai complicată decât pare la prima vedere. Diminuarea propriilor perturbări are două aspecte importante — să te simți mai bine și să te faci mai bine (Ellis, 1972). Să te simți mai bine este important deoarece ai tendința să funcționezi mai prost atunci când te simți rău și funcționezi mai bine atunci când te simți mai bine. Să te simți bine este aproape crucial pentru o terapie de succes, dar, de obicei, nu rezistă foarte mult. Din fericire, aceasta nu este toată povestea.

Să te faci mai bine este chiar mai important — și mai de durată. Acest obiectiv are cel puțin opt componente: (1) să te simți mai bine; (2) să continui să te simți

mai bine; (3) să trăiești mai puține simptome perturbatoare (de exemplu, depresie și inhibiție inutilă); (4) să-ți reduci reapariția suferințelor; (5) să știi cum să îți reduci suferința atunci când reapare; (6) să folosești eficient aceste cunoștințe; (7) să fii mai puțin predispus să creezi reacții perturbatoare atunci când apar noi adversități în viața ta; (8) să fii mai puțin predispus să-ți plângi de milă, chiar și atunci când apar evenimente neobișnuit de rele.

Să te faci mai bine este diferit de a te simți mai bine și, de obicei, este mult mai greu de realizat. Există multe moduri în care te poți simți mai bine — atât în cadrul unei terapii, cât și în afara ei. Astfel, te poți simți mai bine de unul singur, planificându-ți distracții interesante și plăcute, meditând, făcând yoga și alte tipuri de relaxare fizică, socializând, menținându-te ocupat, antrenându-te, folosind alcool sau droguri. Cu un terapeut, poți fi ajutat să te simți mai bine datorită amabilității, simpatiei, veseliei, optimismului, acceptării și sprijinului lui sau al ei. Există, deci, moduri aproape nenumărate care să te ajute să te simți mai bine, odată ce te-ai perturbat. Miliarde de oameni le-au folosit de-a lungul secolelor. Încearcă-le și convinge-te.

Catch 22[2]: În cea mai mare parte, aceste tehnici de a te face să te simți mai bine funcționează temporar — timp de câteva minute, câteva zile sau câteva luni. De ce? Deoarece ele sunt, adesea, forme de distragere: de a te concentra asupra aspectelor pozitive ale vieții tale în locul celor negative; sau de a te concentra asupra unor evenimente neutre în locul celor negative; sau de a te concentra asupra a orice altceva în afară de dificultăți; sau de a te gândi atât de intens la ceea ce faci — să rezolvi o problemă sau să joci un sport, să zicem — încât nu prea mai ai timp să te gândești cât de slab acționezi (sau ai putea acționa în curând).

Gândurile și acțiunile tale de distragere vor funcționa adesea foarte bine — temporar. Deoarece ele îți deturnează gândurile neliniștitoare și deprimante care îți spun că se întâmplă, s-au întâmplat sau, cel mai probabil, se vor întâmpla lucruri „rele“ (împotriva dorințelor și intereselor tale). Atunci când te perturbi singur, vezi aceste lucruri „rele“ ca fiind „groaznice“ sau „îngrozitoare“ și te gândești că nu trebuie, în niciun caz, să apară. Atunci când te tulburi singur, percepi ceva ca fiind rău, îl evaluezi ca fiind foarte rău sau îngrozitor și pretinzi, conștient sau inconștient, că nu trebuie să fie atât de rău — sau chiar că nu trebuie să existe deloc.

Nu prea contează dacă evaluarea ta cu privire la acest eveniment „rău“ este

exactă — și dacă majoritatea celorlalți oameni l-ar vedea apărând și l-ar evalua la fel ca tine. Tu îl vezi ca fiind „îngrozitor“ sau „oribil“; te gândești că nu trebuie să fie atât de rău pe cât este — așa că suferi. Dar, conform convingerilor tale contradictorii, nu trebuie să fie așa cum vezi tu, de fapt, că este. Un adevărat paradox! Ce este de făcut în legătură cu el?

MEDITAȚIA FUNCȚIONEAZĂ?

Să presupunem, de exemplu, că vei avea un interviu important pentru un loc de muncă și te gândești că trebuie să reușești, altfel este îngrozitor și tu ești o persoană incompetentă care nu va lua niciodată interviurile importante. Sunt exacte convingerile tale privind picarea interviului? Cel mai probabil, nu: sunt convingeri exagerate, catastrofiste. Nu contează; tu le crezi, așa că intri în panică în legătură cu interviul care urmează. Practic, ți-ai pus la bătaie întreaga viață, în baza rezultatului interviului.

Pentru a reduce îngrijorările, alegi să meditezi — o tehnică descoperită în Asia, cu mii de ani în urmă. Așa că alegi una dintre numeroasele metode de meditație:

● Repeți întruna o mantră — cum ar fi „Om, om, om“ sau „Pace, pace, pace“. Te concentrezi realmente asupra cuvântului și nu lași nimic altceva să-ți pătrundă în minte. O ții așa timp de zece, douăzeci de minute. Voilà! [3] Îți închizi mintea față de alte gânduri, gânduri îngrijorătoare — și, curând, nu te mai îngrijorezi. „Om“ sau „Pace“ a înlocuit „Va fi îngrozitor, oribil dacă pic interviul! Mă va face să devin o persoană incompetentă pentru totdeauna!“

● Meditezi antrenându-te doar să îți privești gândurile — oricare ar fi ele — și să le observi, dar să nu le evaluezi. Te concentrezi asupra gândurilor tale. „Mă gândesc la interviu. Îl văd în mintea mea. Răspund întrebărilor intervievatorului. Mă gândesc la ce îmi spune despre locul de muncă. Reflectez la calitățile locului de muncă. Văd că este diferit față de ultimul meu loc de muncă…“ Privește, privește cu atenție ceea ce gândești, dar nu-ți evalua sau măsura gândurile sau rezultatele pe care le prevezi în legătură cu interviul. Doar observă. Dacă te antrenezi să faci acest lucru — ceea ce este dificil! — te vei distrage de la a evalua la a observa și vei descoperi că este aproape imposibil să te îngrijorezi (pe

moment, cel puțin).

● Meditezi concentrându-te doar pe respirația ta, respirația ta, respirația ta. Nu evalua cum respiri sau cum te concentrezi. Continuă doar să te concentrezi asupra respirației tale — sau pe altceva în afară de a te îngrijora în legătură cu interviul și cu rezultatul lui.

Dacă meditezi — sau te concentrezi — în oricare dintre aceste moduri sau dacă folosești alta dintre numeroasele tehnici de meditație (concentrare), nu te vei gândi la posibilele rezultate ale interviului pentru un loc de muncă, nu îl vei evalua ca fiind rău, te vei gândi la lucruri complet diferite și, astfel, nu vei continua să te îngrijorezi în legătură cu interviul (sau cu altceva). De ce? Deoarece mintea ta se concentrează intenționat doar asupra unui singur lucru o dată — în special asupra catastrofizării. Așa că, atunci când te concentrezi pe aproape orice altceva, îți vei opri (temporar!) îngrijorările. Da, dacă te vei concentra bine, bine pe acel altceva. Desigur, ai putea să nu te concentrezi pe „oroarea“ de a fi slab la interviu, ci pe numeroase alte „orori“ — cum ar fi să iei cu brio interviul, să obții postul și să nu te descurci după aceea la noul loc de muncă. Te-ai îngrijora și atunci în legătură cu altceva, dar nu în legătură cu interviul.

Dacă meditația funcționează — și e posibil să existe, de-a lungul secolelor, milioane de exemple ale succeselor ei în ceea ce privește îndepărtarea catastrofizării — de ce să nu o duci la extrema „logică“ și să-ți impui să nu te gândești la nimic? De ce să nu ai niciun gând?

Acesta nu este un lucru chiar așa ușor. Mintea umană gândește și iar gândește, chiar și atunci când dormi. Atunci când tu nu ești conștient de ceea ce gândești, ea tot reflectează. Așadar, este posibil ca tu, timp de câteva secunde, să nu te gândești la nimic — este posibil, dar nu ușor! Așa că poți încerca meditația „fără minte“, deși nu pentru prea mult timp. Nu uita că pentru a te concentra intens sau a medita la a nu te concentra necesită, totuși, gândire. Să vrei să fii fără voință necesită o anumită măsură de gândire. Să dorești să fii fără dorințe necesită dorință. Ai putea, probabil, să te gândești la tine într-o stare de inconștiență — dacă acest lucru este egal cu a nu gândi — dar nu pentru prea mult timp! După aceea te întorci la un anumit fel de gândire. De ce? Pentru că o faci invariabil.

În plus, atingerea unei stări „fără minte“, în cazul în care chiar poți să o faci, este destul de trecătoare. Nu durează, iar relaxarea care o însoțește se estompează.

Aceasta este problema cu cele mai multe tehnici de meditaţie. Funcţionează — pentru scurt timp. Aproape întotdeauna, dacă le foloseşti pentru a întrerupe o idee neliniştitoare — cum ar fi „trebuie să reuşesc acest proiect şi e îngrozitor dacă nu voi reuşi“ — ele o întrerup — temporar. Dar rareori te ajută să o schimbi permanent. E al naibii de sigur că o să se întoarcă să te îmbolnăvească. Aşa că te simţi mai bine, e adevărat, dar nu s-ar spune că te faci mai bine.

RELAXAREA? EXERCIŢIILE FIZICE? HOBBY-URILE?

Acelaşi lucru este adevărat şi în cazul altor metode de distragere cognitivă: relaxarea fizică, socializarea, exerciţiile fizice, divertismentul. Obţinerea unui interes vital captivant este una dintre cele mai bune metode pe care Robert Harper şi cu mine le-am recomandat în cartea Ghid pentru o viaţă raţională (1997). Toate aceste metode deţin propriile lor valori şi virtuţi. Relaxarea fizică îţi arată cum îţi poţi linişti şi împrospăta corpul. Socializarea aduce un plus vieţii tale. Exerciţiile fizice sunt de ajutor pentru sănătate. Divertismentul, normal, îţi aduce bucurie. Un interes vital captivant îţi permite să debordezi, să creşti, să te dezvolţi şi să obţii beneficii pe termen lung. Toate aceste metode se pot dovedi valoroase pentru tine. Experimentează-le neapărat şi delectează-te adesea cu ele.

Te ajută ele să te faci mai bine? Rareori. Sau hai să spunem că doar ocazional. Deoarece pot include schimbarea perspectivei sau filosofiei tale de bază, aşa cum este inclusă în unele forme de meditaţie. Însă chiar şi atunci când distragerile tale sunt în principal fizice — ca în cazul tehnicii de relaxare progresivă Jacobson —, ele includ într-o oarecare măsură gândirea, ca, de exemplu, concentrarea asupra relaxării muşchilor, şi pot duce la cogniţii asociate, cum ar fi evaluarea înaltă a gândirii tale şi căutarea altor modalităţi de a o utiliza. Aşa cum voi continua să subliniez în această carte, pentru că eşti o fiinţă umană unică, te poţi gândi că te gândeşti şi te poţi gândi gândindu-te că te gândeşti — şi o faci adesea.

Deci, distragerile cognitive pot duce la schimbări filosofice permanente şi la îmbunătăţiri psihologice majore. Dar, de obicei, acest lucru nu se va întâmpla. Din mai multe motive:

● Nu subliniază schimbarea atitudinilor tale de bază — și anume a revendicărilor tale conform cărora trebuie să faci totul bine, că ești „un om de nimic“ atunci când nu o faci și că este „îngrozitor“ atunci când nu obții ceea ce îți dorești cu putere.

● Îți întrerupe perturbarea — creând liniște doar pentru o vreme — și nu previne revenirea forțată înapoi la ea.

● Adesea, te ajută atât de repede să te simți bine și relaxat, încât ești prea puțin stimulat să-ți vezi și să-ți înfrunți gândurile și sentimentele perturbatoare. Chiar dimpotrivă!

● Te preocupă și îți consumă din energia și timpul în care lucrezi împotriva atitudinilor tale nevrotice.

Au beneficii pe termen scurt care pot conduce la dezamăgiri atunci când se estompează şi te pot încuraja, astfel, să renunţi la forme alternative, poate mai bune, de a te ajuta singur.

Ce înseamnă acest lucru? Că multe tehnici bune, cum ar fi distragerea cognitivă, sunt paliative, funcţionează pe termen scurt, şi chiar te-ar putea împiedica să te faci mai bine şi să rămâi mai bine. Acesta va fi unul dintre scopurile principale ale acestei cărţi şi anume să îţi arate că până şi terapia bună poate duce la rezultate slabe şi te poate deturna cu uşurinţă de la metode terapeutice mai bune. De asemenea, îţi voi arăta şi care sunt metodele mai bune — în special cu rezultate mai durabile — şi cum le poţi folosi. Te voi încuraja să foloseşti unele metode care ajută moderat, dar sper, de asemenea, să te stimulez să le foloseşti şi pe cele mai eficiente pe care le prezintă această carte.

ESTE BUNĂ PSIHOTERAPIA?

Psihoterapia, în general, aşa cum este practicată în zilele noastre, este ea utilă celor care se perturbă singuri? Da, sute de studii au evidenţiat faptul că este eficientă şi probabil că multe alte sute de studii vor demonstra acest lucru şi în

viitor. O organizație sceptică și eficientă, Uniunea Consumatorilor[4], care publică Rapoartele consumatorului, a evidențiat că, în aproximativ 80% dintre cazuri, terapia are rezultate bune.

Deși unele studii au arătat că și psihoterapia poate fi primejdioasă, au fost realizate relativ puține investigații cu privire la prejudicii. Dacă s-ar realiza mai multe studii cu privire la pericole, probabil că acestea ar evidenția unele dintre următoarele dezavantaje potențiale și reale:

● Pot fi aduse prejudicii reale — clienții aflați în terapie pot să devină mai tulburați — din cauză că terapia este inadecvată sau din cauză că terapia este adecvată, dar terapeutul o folosește inadecvat.

● Atât terapia, cât și terapeutul sunt eficienți, dar clienții sunt atât de tulburați, încât pot să o folosească greșit (aproape orice fel de tratament ar putea fi folosit pentru a-și provoca rău singuri).

● Terapia ar putea fi benefică din anumite puncte de vedere, dar ea presupune timp, energie și bani și îi face pe unii clienți să renunțe la utilizarea unor metode care ar fi mult mai folositoare. Așadar, terapia produce mai curând daune relative decât absolute.

În primele două exemple se poate stabili cu ușurință dacă, prin intrarea în terapie, clienții își provoacă rău singuri. În cel de-al treilea caz ar fi aproape imposibil de demonstrat că aceștia și-au provocat daune singuri, doar din cauză că nu au încercat o terapie alternativă care i-ar fi putut ajuta mai mult.

În această carte, voi încerca să prezint rezultatele eficiente și ineficiente pe care oamenii le obțin de obicei în urma diferitelor tipuri de terapie și tratamente autoadministrate. Voi arăta și că ar fi putut obține mai multe beneficii prin folosirea altor tipuri de terapie, cum ar fi Terapia Comportamentală Rațional-Emotivă (REBT) și Terapia Cognitiv-Comportamentală (TCC). Așadar, voi „demonstra“ — aproape până la perfecțiune — că multe dintre terapiile pe care le-au încercat oamenii ar fi putut fi relativ dăunătoare.

Desigur, la prima vedere, acest lucru ar putea să nu pară foarte important. Dacă unii oameni sunt ajutați de terapie, se simt mai bine și au vieți mai fericite, ce dacă nu au parte de o terapie și „mai bună“? Ce dacă nu se fac mai bine, ci doar

se simt mai bine? Nu ar trebui să fie mulţumiţi, oricum?

Ba da, într-o oarecare măsură. Dar nu ar trebui să ia în considerare şi potenţialele pierderi, nu doar pe cele din trecut, dar şi pe cele de acum, din prezent şi din viitor? Nu ar trebui să le pară rău şi să aibă regrete în legătură cu acestea, dar să nu se simtă, neapărat, deprimaţi şi furioşi? Da, cred că ar trebui. De ce? Din mai multe motive:

● Este regretabil să ai unele câştiguri terapeutice, dar să omiţi alte câştiguri potenţiale. Ar fi frumos, fără îndoială, să te fi pregătit să fii asistentul unui avocat, să-ţi placă într-o anumită măsură această profesie şi să trăieşti bine din ea. Dar nu ar fi regretabil să nu te fi pregătit, deşi ai fi putut să faci acest lucru, să fii un avocat, să îţi placă mai mult decât să fii asistent şi să faci mai mulţi bani din asta? Hai să fim cinstiţi: nu este această lipsă de pregătire cât se poate de regretabilă?

● Până la urmă ai doar o singură viaţă; dar atât de multe posibilităţi şi şanse. Şi, atunci, dacă eşti ajutat de terapie să te simţi temporar mai puţin deprimat şi să ai nişte câştiguri datorită acelui ajutor, nu ar fi mai bine pentru tine — mult mai bine — să foloseşti o altă formă de terapie care să te ajute să fii mai puţin deprimabil pentru totdeauna? Şi nu ar fi chiar şi mai bine dacă această altă formă de terapie te-ar ajuta să fii mai puţin deprimabil chiar şi atunci când în viaţa ta apar dificultăţi foarte mari? Nu ar fi acest lucru considerabil mai preferabil pentru tine, pentru cei pe care îi iubeşti şi pentru alţi oameni de care eşti apropiat? Nu ar ajuta rezultatele bune ale acestei terapii alternative — dacă chiar ar putea fi obţinute — mai mulţi oameni, de mai multe ori?

● Cu toate că terapia pe care ai făcut-o a fost, probabil, bună — deşi nu suficient de bună — efectele ei trecute nu pot fi schimbate. E posibil să fi avut rezultate, iar acestea să fi fost oarecum favorabile, dar şi relativ dăunătoare. Foarte rău. Dar dacă acum realizezi acest lucru şi eşti de acord că poţi fi ajutat în mod categoric mai mult decât ai fost, că, pe lângă că te simţi mai bine, poţi să te faci mai bine, ai o mulţime de oportunităţi înaintea ta pentru a încerca şi alte orientări terapeutice şi a atinge acest obiectiv. Uită-te ce binefacere ar fi! De ce nu ai încerca să fii ajutat în mod semnificativ mai mult decât ai fost?

Nicio terapie nu este susceptibilă să fie perfectă: nici pentru tine, nici pentru altă persoană tulburată. Orice ajutor pe care îl obţii datorită ei şi acelui terapeut care lucrează cu tine poate fi probabil îmbunătăţit. Susţin în continuare că ar fi al

naibii de păcat dacă ai obține mult mai puțin ajutor decât ai fi putut obține după ce ai cheltuit timp, energie și bani. N-ar fi un păcat care ține de cele sfinte, vezi bine, dar ar fi destul de dezamăgitor! De ce să continui să suporți acest lucru? De ce să nu încerci să îl îndrepți? Această carte îți va arăta cum. Cred că te va ajuta, probabil, să obții mai multe beneficii decât terapia relativ ineficientă pe care ai urmat-o și îți va oferi metode noi și mai bune decât cele pe care le-ai folosit. Un beneficiu dublu!

E puțin probabil să fii un terapeut profesionist, iar această carte nu este menită să te transforme într-o autoritate în terapie. Dar, spre deosebire de alte cărți, își propune să te învețe aceste aspecte importante cu privire la tratamentul psihologic:

● Tehnici care cel mai probabil te vor ajuta să te simți mai bine dacă te perturbi, astfel încât să poți ajunge la o viață mai fericită, mai productivă.

● Metode de evitare, deoarece te-ar putea ajuta să îți intensifici perturbările.

● Proceduri care este posibil să te ajute să te faci mai bine, să rămâi mai bine și să rămâi categoric mai puțin perturbabil.

Date fiind aceste cunoștințe cu privire la ceea ce funcționează, ceea ce nu funcționează și ceea ce funcționează mai bine, vei avea mai multe alegeri terapeutice inteligente. Ești o persoană unică, iar metodele terapeutice care funcționează pentru tine ar putea fi diferite de cele care sunt benefice altor oameni. Această carte chestionează ceea ce știi cu adevărat despre terapie și încearcă să sporească în mod considerabil acele cunoștințe. Dacă, după ce ai citit-o și după ce ai folosit-o, vrei să rămâi cu terapia sau procedurile de autoajutor pe care le foloseai, e foarte bine. Dacă vrei să mergi dincolo de ceea ce ai învățat acum, e și mai bine. Nu lua pe încredere nimic din ceea ce spune cartea. Gândește-te la aceste lucruri. Verifică-le. Experimentează cu ele. Respinge-le dacă vrei. Reflectează la ele cu atenție. Nu trebuie să le folosești. Dar ai putea prefera să faci acest lucru, dacă te gândești că e înțelept.

---

[2] Concept născocit de Joseph Heller, în romanul omonim din 1961, care

denumește o situație paradoxală din care individul nu poate scăpa, din cauza regulilor contradictorii. (N.t.)

[3] Caracterele italice sunt introduse de redactor. (N.red.)

[4] Asociație din SUA, a cărei misiune este să testeze produse, să informeze publicul și să protejeze consumatorii. (N.t.)

2

Nu te limita doar să te simți mai bine, fă-te mai bine!

Cele mai multe moduri de a te face mai bine presupun să faci numeroase lucruri care sunt întreţesute unul cu celălalt, cum ar fi să îţi schimbi modul de gândire şi sentimentele. Însă, uneori, aproape accidental, o procedură va funcţiona; ai putea să o faci chiar şi de unul singur, fără ajutorul unui terapeut sau al altcuiva.

Să luăm, de exemplu, Acceptarea de Sine Necondiţionată (ASN). Numeroşi filosofi din Antichitate au făcut aluzie la ea încă de acum 2 400 de ani — inclusiv Gautama Buda şi Lao Zi. Mai aproape de vremurile noastre, Paul Tillich, Carl Rogers şi cu mine — printre alţi gânditori — am îmbrăţişat-o cu înflăcărare. Acceptarea de Sine Necondiţionată înseamnă că te accepţi deplin pe tine însuţi, chiar şi atunci când ai rezultate slabe şi ai putea fi dispreţuit de cei apropiaţi. Te accepţi pe tine însuţi doar pentru că eşti viu, eşti om şi eşti unic. Exişti, aşadar eşti o persoană în regulă. Sau, în abordarea mai elegantă a Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive, refuzi să acorzi sinelui tău — personalităţii tale, fiinţei tale — orice evaluare globală.

Voi mai vorbi despre acest subiect mai încolo, dar acum aş vrea să spun că, dacă ajungi cumva la această stare senină şi eficientă, oricum ai ajunge la ea, vei face un pas foarte mare spre a te face mai bine, în loc de a te limita doar la a te simţi mai bine. Îţi vei minimiza autodevalorizarea, chiar dacă ai face unele lucruri execrabile. De asemenea, îţi va părea rău, dar nu vei fi incredibil de rănit atunci când alţii nu te tratează cum ar trebui şi vei refuza să-i învinovăţeşti. În sfârşit, deoarece ai încredere în capacitatea ta de a face faţă situaţiilor dificile, ai putea să te opreşti din a te înspăimânta singur cu privire la frustrările vieţii şi să te ocupi de ele cât poţi de bine. Astfel, îţi va fi dificil să te perturbi singur în mod serios, chiar şi în condiţii neplăcute şi incorecte.

De obicei, este nevoie să gândeşti şi să acţionezi destul de mult, pe parcursul

unei perioade de timp, pentru a atinge ASN. Dar poți și să decizi, pur și simplu, să o atingi și să reușești să faci acest lucru. Poți decide să o obții deoarece te încurajează altcineva să faci acest lucru, ca de exemplu un terapeut. O poți prelua din învățăturile religioase, de exemplu din maxima creștină „iubește-l pe păcătos, dar nu și păcatul lui“. Ai putea să-ți dai seama că ar fi mai bine s-o adopți pentru că funcționează, în timp ce puține altele o fac. Astfel, în acest mod sau în altele câteva, poți alege să obții ASN.

Grozav! Dacă reușești să o faci să devină realitate în acest mod. Dar, pentru că te-ai născut — ca toți oamenii — cu o tendință de evaluare globală atât a propriului sine, cât și a propriului comportament, pentru că ai fost educat să faci acest lucru de către familia ta și de către societate și pentru că te-ai învățat să practici diferite tipuri de autoînvinovățire încă din copilărie, probabil că va trebui să muncești din greu și mult timp pentru a atinge Acceptarea de Sine Necondiționată (ASN), iar după aceea să muncești din greu și mult timp pentru a o păstra.

Așa că, aș putea doar să descriu ce este ASN și apoi să îți spun: „Acum, că o înțelegi, obține-o! Da, mișcă-ți fundul (MTF) și obține-o!“ Ei bine, poate că o vei face sau poate că — mai probabil — nu o vei face. Deoarece chiar există o modalitate simplă ca tu să atingi ASN. Folosește-o, dacă vrei, exact așa cum alegi să folosești Acceptarea de Sine Condiționată (ASC) — să te accepți pe tine însuți cu condiția de a avea rezultate bune și de a câștiga aprobarea celorlalți. Așa cum alegi ASC, ai putea să alegi și ASN.

Este simplu, dar nu ușor. Fiind om, gândești, simți și acționezi, și faci aceste lucruri în interrelație și cumva holist.[5] De ce? Pentru că asta fac oamenii. Asta înseamnă că, atunci când ai o idee de bază sau o concepție — ca ASN — te gândești la ea destul de mult și o simți (o experimentezi cu corpul tău și cu instinctele tale) și ai tendința de a acționa pe baza ei (te comporți ca și cum ar funcționa). Faci toate aceste lucruri deodată, în mare măsură inconștient. Dar pentru a trece de la o concepție — cum este Acceptarea de Sine Condiționată (ASC) — la ASN va fi necesar să gândești, să simți și să acționezi conștient. Poți, într-adevăr, să atingi ASN doar dacă te decizi să o obții, dar, de obicei, procesul este mult mai complicat: decizi sau alegi că o vrei; lucrezi asupra — da, lucrezi asupra — a numeroase feluri de a o simți; și te „forțezi pe tine însuți“ să continui să i te conformezi.

Cu alte cuvinte, folosești numeroase moduri de a gândi, a simți și a acționa

pentru a ajunge la o credinţă personală de bază cum este ASN sau ASC şi poţi să nu fii conştient de ele, în mare măsură. Dar, atunci când ai dobândit şi ai practicat pentru o vreme o atitudine, pentru a o schimba trebuie să foloseşti conştient numeroase procese de a gândi, simţi şi acţiona. Mai ales dacă ai o tendinţă bio-socială naturală de a avea ASC — şi cred că noi, oamenii, o avem — s-ar putea să munceşti mult şi bine pentru a o schimba în ASN. Deci, hotărârea de a te schimba este o parte importantă a jocului — dar numai o parte!

În paginile următoare, voi descrie numeroase concepţii de bază ale Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive (REBT) care îţi dau o şansă excelentă pentru a te simţi mai bine şi a te face mai bine. Mai întâi, dă-mi voie să-ţi arăt cum te perturbi singur, adesea, emoţional şi comportamental; şi dă-mi voie să descriu câteva dintre metodele principale pe care le poţi folosi pentru a deveni mai puţin nefericit şi mai imperturbabil.

TU TE PERTURBI SINGUR!

Teoria REBT referitoare la perturbările umane diferă radical de teoria „simţului comun“ a majorităţii oamenilor (şi a multor terapeuţi, în special psihanalişti). Ea afirmă, în esenţă, că nu eşti perturbat doar de lucrurile traumatice care ţi se întâmplă, ci că alegi, de asemenea, să te îngrijorezi inutil în legătură cu aceste traume. Da, tu eşti cel care alege, cel care construieşte modul în care reacţionezi din punct de vedere psihologic şi, din fericire, poţi alege să refuzi să creezi îngrijorarea şi să acţionezi în vederea găsirii unor moduri de a reacţiona mai utile.

Aceasta este o teorie constructivistă, care îşi are originea în urmă cu mii de ani, la filosofii asiatici, greci şi romani. Unul dintre ei, Epictet, a formulat-o foarte clar şi succint: „Oamenii sunt tulburaţi nu de lucruri, ci de părerile pe care le au despre acestea“.

Mulţi terapeuţi moderni, în special psihanalişti, au distorsionat, din nefericire, această formulare în: „Oamenii sunt tulburaţi de lucruri, iar nu de părerile pe care le au despre acestea“. Ascultă-i pe aceşti terapeuţi şi vei deveni în mod considerabil mai puţin constructiv şi mai perturbabil.

Teoria REBT cu privire la modul în care te perturbi singur este mai cuprinzătoare și mai precisă decât cea a lui Epictet. Ea afirmă: „Oamenii se perturbă singuri din cauza lucrurilor care li se întâmplă și a părerilor, sentimentelor și acțiunilor lor“. Aceasta este concepția multor gânditori moderni, în special Alfred Korzybski, fondatorul Semanticii Generale. Nu este sau/sau, ci atât/cât și. Te perturbi din cauza lucrurilor și din cauză că te gândești, simți și acționezi asupra lor. Muncești din greu să te îngrijorezi, prin modul în care gândești, simți și te comporți; din fericire, în calitate de constructivist și persoană care rezolvă probleme, te poți strădui să nu o mai faci. Poți face alegeri.

REBT, după cum tocmai am remarcat, afirmă că gândești, simți și te comporți activ atât pentru a crea, cât și pentru a „increa“ problemele tale emoționale. Să o luăm ca exemplu pe Joyce. O profesoară talentată de 32 de ani, ea era fericită cu soțul ei, Bob, și cu băiețelul lor de doi ani, Todd. Apoi, Bob a anunțat deodată că o părăsește pentru a locui cu secretara lui de 19 ani, pe care deja o lăsase însărcinată. Joyce s-a simțit foarte deprimată, a amenințat că se sinucide și a fost internată la spital timp de o lună. Toată lumea spunea că infidelitatea lui Bob și faptul că a părăsit-o au deprimat-o pe Joyce. Aveau dreptate, parțial, dar nu cu exactitate.

ABC-UL PROPRIEI PERTURBĂRI

Dați-mi voie să vă explic cum s-a deprimat Joyce pe sine însăși folosind faimoasa Teorie ABC a perturbării umane. În punctul A, Joyce a trăit Adversitatea. Bob avea o aventură, și-a lăsat secretara însărcinată și a anunțat că o părăsește. În punctul C, Joyce a simțit Consecința: să se deprime și să vrea să se sinucidă. Mulți oameni, inclusiv Joyce, ar spune că A (Adversitatea) a cauzat C (Consecința). Deși parțial corect — deoarece Joyce probabil că nu ar fi avut sentimente autodistructive dacă nu apărea A —, formulei ABC îi lipsește un factor important: B. B este Convingerea[6] lui Joyce despre A, perspectiva sa esențială asupra ei.

În realitate, perspectiva lui Joyce (B) asupra Adversității este complicată. Ea constă în percepții și gânduri puternice, cum ar fi „A este rău pentru mine. Nu este ceea ce vreau. De fapt, este atât de indezirabil, încât nu trebuie să apară!

Este îngrozitor şi dovedeşte că sunt o soţie rea şi o persoană inadecvată!“ În loc de acestea, Joyce ar fi putut avea gânduri negative moderate. De exemplu: „Este foarte rău că Bob nu mă mai doreşte, dar Todd şi cu mine putem trăi fericiţi şi fără el“. Sau ar putea să aibă chiar gânduri pozitive, cum ar fi: „Dacă acesta este modul inacceptabil în care se poartă Bob, atunci lui Todd şi mie ne va fi mult mai bine fără el! Foarte bine!“. Caz în care nu s-ar mai fi deprimat singură, ci chiar s-ar fi putut încuraja.

În al doilea rând, în punctul B, Joyce are sentimente negative, de înţeles de altfel, care-i acompaniază gândirea negativă — sentimente de pierdere, regret, surpriză, şoc şi groază — sentimente care, din nou, favorizează evoluţia ei către experienţa din C, să se deprime singură. [De fapt, B (Convingerea) include şi elemente emoţionale şi comportamentale puternice. Aşadar, o putem numi Credinţe-Emoţii-Comportament.]

În al treilea rând, în punctul B, Joyce are tendinţe de acţiune — cum ar fi să se certe, să lupte şi să evadeze — care îi acompaniază gândurile şi sentimentele şi care probabil că le şi amplifică. Din nou, acestea favorizează evoluţia ei către deprimare.

Cu alte cuvinte, Joyce nu este doar un recipient pasiv al experienţelor Adversităţii care o fac să reacţioneze cu depresie. Ea reacţionează foarte activ, răspunde prin gânduri, sentimente şi acţiuni în punctul B (Credinţe-Emoţii-Comportament). Aşadar, C = A x B: Consecinţa este produsul dintre Adversitate şi Credinţele (Emoţiile/Comportamentele) ei în legătură cu ea.

Deşi Joyce s-ar putea să nu aibă control asupra lucrurilor care i se întâmplă la punctul A (Adversitate), ea are un oarecare grad de alegere în ceea ce priveşte modul în care răspunde la A în punctul B. Ca răspuns la ceea ce i se întâmplă la punctul A, ea construieşte, în mare parte, punctul B pentru a ajunge la C.

Deci, când Epictet „spune“ că părerile lui Joyce asupra Adversităţii — şi nu numai A însuşi — creează simptomele ei depresive, el pare să vrea să spună părerile ei profunde, care includ şi sentimentele ei (senzaţiile şi reacţiile corporale) şi tendinţele de acţiune. Când oamenii ca Joyce aduc o reacţie puternică în punctul C — perturbându-se pe ei înşişi — Credinţele lor (B) includ aproape întotdeauna şi elemente emoţionale şi de acţiune puternice. De ce? Pentru că a gândi, a simţi şi a te comporta merg împreună şi se influenţează una pe cealaltă într-o măsură importantă (aşa cum spuneam în prima mea lucrare

despre REBT, în 1956!). Aşadar, Joyce gândeşte-simte-acţionează în ceea ce priveşte Adversitatea ei astfel încât să favorizeze crearea simptomelor ei depresive.

Notă importantă: REBT a definit mult timp „B“ ca fiind credinţele — credinţele raţionale (CR) sau credinţele iraţionale (CI). Teoria ABC revizuită a REBT defineşte acum B ca fiind Credinţe-Emoţii-Comportament. Totuşi, dat fiind că această terminologie a fost foarte mult folosită şi este oarecum neobişnuită, de aici încolo mă voi referi la B ca fiind Credinţe, cu litere italice. Uneori mă voi referi la Credinţe-Emoţii-Comportamente Raţionale sub denumirea de Credinţe Raţionale şi la Credinţe-Emoţii-Comportamente Iraţionale sub denumirea de Credinţe Iraţionale. Utilizarea caracterelor cursive pentru cuvântul Credinţe le va aminti, sper, cititorilor, că atunci când folosesc aceste cuvinte cu prima literă mare le folosesc ca prescurtare pentru Credinţe-Emoţii-Comportamente.

CINE, EU IRAŢIONAL?

Teoria ABC cu privire la modul în care se perturbă Joyce merge mai departe, distingând între Credinţele-Emoţiile-Comportamentele ei raţionale — care o ajută — şi Credinţele-Emoţiile-Comportamentele ei iraţionale — autodistructive. Ea poate alege să considere Adversitatea (A) care apare în viaţa ei în mod raţional (eu o numesc „Reclamă pe dos“[7] sau perceperea Adversităţii). Astfel, şi-ar putea spune cu tărie „Văd ce a făcut Bob. Mi-aş fi dorit să se fi purtat cu totul diferit. Dar dacă s-a hotărât să plece cu fufa în loc să stea cu Todd şi cu mine, este regretabil, dar nu e o catastrofă. Putem să trăim în continuare şi să fim suficient de fericiţi.“ Teoria REBT spune că, dacă Joyce ar fi crezut, simţit şi acţionat, într-adevăr, conform acestor Credinţe Raţionale (CR-uri), atunci ar fi simţit (în punctul C) în principal emoţii negative sănătoase cum ar fi tristeţe, regret şi dezamăgire. Acestea sunt sentimente negative relativ sănătoase deoarece o vor ajuta pe Joyce să facă faţă adversităţilor pe care le înfruntă, să funcţioneze eficient pentru viaţa ei şi a copilului ei şi să se adapteze bine unei situaţii urâte, indezirabile. În principiu, funcţionează.

Pe de altă parte, Joyce poate alege să selecteze mai multe Credințe Irațională (CI-uri), cum ar fi „Bob este un nenorocit pentru ceea ce a făcut! Nu ar fi trebuit să o facă nici într-un caz. E groaznic. Nu pot suporta asta și n-o să mai pot fi fericită deloc, niciodată. Aș putea, la fel de bine, să mă sinucid!“ Cu astfel de Credințe-Emoții-Comportamente autodistructive (CI) ea se face singură să se simtă devastată, disfuncțională și suicidară.

Fie că alege B-uri (Credințe) raționale sau iraționale, Joyce își va crea propriile reacții și, uneori, sentimente și comportamente puternice (Consecințe). Dar rezultatul va fi foarte diferit pentru fiecare dintre ele.

Astfel, potrivit teoriei REBT, Credințele Raționale (CR-uri) — preferințele ei pentru a face lucruri bune și a câștiga aprobarea celorlalți — vor duce la sentimentele negative sănătoase pentru Joyce atunci când apar adversitățile. Credințele Iraționale — pretențiile conform cărora trebuie să facă lucruri bune și să primească aprobări și este groaznic dacă nu o face — vor duce, de regulă, la sentimente nesănătoase sau chiar distructive, atunci când se confruntă cu Adversități serioase. Așadar, poate să aleagă dacă se perturbă!

„DAR CHIAR SUNT SUPĂRAT ÎN LEGĂTURĂ CU ACEST LUCRU!“

Nu te gândi nicio clipă că REBT încearcă să te lase fără sentimentele tale sau că vrea să te facă să le diminuezi. Chiar deloc. Sentimentele și emoțiile sunt esențiale pentru condiția umană. După cum afirmă Peter Lang, „Afectele [emoțiile] sunt stări în care organismul uman este pregătit pentru acțiuni de supraviețuire, iar efectorii sunt mobilizați“. Steven Reiss și colaboratorii lui au evidențiat, în mai multe studii, că oamenii au aproximativ cincisprezece motive și dorințe de bază, iar — verificând o ipoteză centrală a REBT — dacă țin prea mult de ele, probabilitatea de a deveni anxioși și a intra în panică atunci când nu le îndeplinesc este mai mare. Diferențele dintre dorințele noastre ne fac unici, arată Reiss.

REBT recunoaște, deci, și este în favoarea sentimentelor tale, inclusiv a sentimentelor puternice. Dar, atunci când dorințele tale sunt zădărnicite, îți oferă

posibilitatea să alegi sentimente sănătoase care acționează în direcția îndeplinirii dorințelor — părere de rău, dezamăgire, frustrare — sau sentimente nesănătoase — panică, depresie și furie. Spre deosebire de alte terapii populare, REBT recunoaște ca poți să alegi cum te simți.

Există probe care să sprijine această teorie REBT? Da! Au fost realizate în jur de două mii de experimente de către specialiști REBT și alți cercetători pentru a verifica ce se întâmplă cu oamenii atunci când au Credințe Raționale sau Irașionale. Aproape toate au arătat că cei care au mai multe CI-uri și țin la ele mai mult sunt mai perturbați emoțional și comportamental decât cei care au CI-uri mai puține și țin la ele mai puțin. Mai mult de două mii de studii publicate arată, de asemenea, că, atunci când diferite tipuri de clienți perturbați și disfuncționali sunt ajutați să își schimbe Credințele Irașionale în Credințe Raționale, starea lor se îmbunătățește semnificativ. Deci, teoria și practica REBT au un sprijin empiric considerabil.

CUM DUC CREDINȚELE IRAȚIONALE GENERALE LA PERTURBĂRI EMOȚIONALE

Mi-am prezentat prima lucrare privind REBT la Convenția anuală a Asociației Psihologice Americane din 1956. Am enumerat, cu acea ocazie, douăsprezece Credințe Irașionale generale (CI-uri) pe care le aveau clienții mei atunci când se perturbau singuri. Am continuat, ajungând să enumăr cincizeci de CI-uri generale. Gândindu-mă și mai mult la această problemă, de-a lungul anilor, am realizat că există zeci de CI-uri generale care duc la perturbare emoțională. Din fericire, pot fi încadrate în trei categorii majore:

„Trebuie neapărat să am performanțe bune!“

„Trebuie neapărat să fiu tratat corect de către ceilalți!“

„Nu trebuie să mi se pară foarte grele condițiile de viață!“

Cercetările ulterioare referitoare la REBT și CI-uri au arătat că persoanele care își provoacă singure suferință — cum este Joyce — au una, două sau toate trei

dintre aceste CI-uri centrale, cu numeroase subcategorii în cadrul fiecăreia dintre cele trei principale.

Joyce, de exemplu, are toate cele trei Credințe Iraționale principale și ține la ele foarte mult din punct de vedere emoțional:

1. „Nu trebuie să îmi pierd soțul, pe Bob, în favoarea altei femei. Totuși, deși nu trebuie, realitatea este că îl pierd, deci probabil că sunt o soție detestabilă și un individ cam fără valoare! Așa că mai bine m-aș sinucide!“

2. „Alți oameni trebuie neapărat să mă trateze corect și cu grijă sau nu sunt buni de nimic! Bob m-a mințit și m-a tratat foarte incorect, așa că este un nenorocit detestabil!“

3. „Condițiile în care trăiesc nu trebuie să fie aspre și frustrante, iar dacă sunt așa, este groaznic și nu pot suporta. Faptul că Bob m-a părăsit pentru secretara lui creează condiții foarte frustrante pe care nu le pot suporta. Viața mea este întru totul mizerabilă și fără speranță!“

Oamenii își creează propria supărare gravă cu trei prescrieri puternice, majore, formulate cu trebuie (iar Joyce ține foarte mult la toate trei):

- „Trebuie să am performanțe bune!“
- „Ceilalți trebuie să mă trateze cu onestitate și corectitudine!“
- „Condițiile nu trebuie să fie foarte frustrante, pentru că atunci ar fi intolerabile!“

Dacă Joyce ar fi preferat aceste rezultate, dar nu le-ar fi pretins sau comandat, atunci ar fi avut experiențe negative sănătoase legate de soluționarea problemelor. S-ar fi întristat, s-ar fi supărat și ar fi fost frustrată atunci când Bob a părăsit-o, dar probabil că nu ar fi ajuns în abisurile disperării, depresiei, furiei și dorinței de moarte.

Iar ceea ce este și mai grav, ținând cu putere și cu forță la Credințele ei Iraționale

(CI-uri), Joyce le-a dat o calitate emoțională și orientată acțional. Simțea — și credea — că este lipsită de valoare, pentru că l-a pierdut pe Bob. Îl vedea ca pe un nemernic, iar acest lucru o făcea să simtă furie. În opinia ei, condițiile erau groaznice și simțea că nu le poate suporta. În plus, Credințele ei puternice au făcut-o să se autoflageleze fără milă, să gândească și să se simtă fără speranță și aproape să comită suicidul. Credințele ei iraționale puternice includeau elemente emoționale și acționale. Nu erau doar opinii; erau opinii, sentimente și acțiuni puternice!

CE POȚI SĂ FACI ÎN LEGĂTURĂ CU CREDINȚELE AUTOPERTURBATOARE?

Presupunând ca fiind corect faptul că atât tu, cât și Joyce și alți oameni vă perturbați singuri prin Credințe-Comportamente emoționale puternice, cum poți să vezi și să remediezi ceea ce faci? Timp de mulți ani, REBT a utilizat un număr de metode de a gândi, simți și a se comporta pentru a combate activ și a contraataca CI-urile (Credințele Iraționale), folosind sarcini și teme experiențiale pentru a acționa împotriva lor. REBT le pune sub semnul întrebării, le pune la încercare în mod repetat și cu convingere și te încurajează să le schimbi înapoi în CR-uri — preferințe sănătoase (Credințe-Emoții-Comportamente Raționale).

În această carte vă voi arăta, așa cum i-am arătat și lui Joyce, cum să folosești unele dintre cele mai eficiente metode REBT pentru a-ți sfâșia energic Credințele Iraționale atunci când te perturbă fără rost. Voi evidenția metodele pe care le poți folosi nu numai pentru a te simți mai bine, ci și pentru a te face mai bine și pentru a rămâne mai bine. Poți deveni mai puțin perturbabil chiar și atunci când în viața ta apar adversități neobișnuite și grave.

Cu alte cuvinte, REBT este un sistem de proceduri psihoterapeutice și de autoajutor care evidențiază faptul că valorile umane — sau presupunerile filosofice — sunt sursa principală a gândurilor, sentimentelor și acțiunilor perturbatoare sau disfuncționale. Așa cum sublinia Robert Woolfolk, această opinie era minoritară în 1955, când am creat REBT. Woolfolk observa că, în acel moment, „doar Ellis, Jung și existențialiștii anticipau concluzia [conform căreia], departe de a fi un efort care nu implică valori, psihoterapia este o întreprindere

încărcată moral, ale cărei teorii implică puncte de vedere atât din perspectiva funcționării ideale, cât și a nimicniciei și a predispoziției spre greșeală ale oamenilor“.

Woolfolk menționează că toate tipurile de psihoterapie presupun — conștient sau inconștient — un set de valori care stau la baza schimbării din viața clienților. REBT ne învață în mod conștient că, pentru a te face mai bine, și nu doar a te simți mai bine, este necesar să recunoști în mod clar valorile autodistructive prezente și să le schimbi în valori care să te ajute mai mult să te autoperfecționezi.

---

[5] Vezi expunerea mea privind această problemă din cartea mea din 1962, Reason and Emotion in Psychotherapy (Rațiune și emoție în psihoterapie), sau în versiunea revizuită a acestei cărți, Reason and Emotion in Psychotherapy, Revised and Updated (Rațiune și emoție în psihoterapie, revizuită și actualizată) (1994). (N. aut.)

[6] În original, Belief. (N.t.)

[7] Joc de cuvinte intraductibil. În original adversitizing, compus din adversity = adversitate și advertizing = reclamă, publicitate. (N.t.)

3

Să te simți mai bine și să te faci mai bine

Atunci când vei recunoaște că acelea dintre Credințele Irațională puternice (CI) pe care le ai și care stau la baza multora dintre emoțiile și acțiunile tale autodistructive includ aproape invariabil prescrieri absolute de tipul ar fi de dorit, se cuvine să și ar trebui și după ce vei fi învățat să identifici aceste solicitări grandioase și să le Contești în mod activ, atunci vei putea aplica o nouă metodă de a te gândi la mai multe domenii importante ale vieții tale.

ACCEPTAREA DE SINE NECONDIȚIONATĂ (ASN)

Să începem cu Acceptarea de Sine Necondiționată — ASN —, una dintre atitudinile de bază care te vor ajuta să previi să te perturbi singur și să minimalizezi propria perturbare atunci când faci totuși acest lucru. Această Credință poate fi pusă în opoziție cu cele de neacceptare sau de Acceptare de Sine Condiționată (ASC), care pot genera rezultate radical diferite!

Neacceptarea înseamnă să te critici foarte aspru și să te blamezi singur pentru aproape orice faci „rău“. Din fericire, neacceptarea totală este rară. Unii oameni se autoblamează aproape fără încetare și cred că sunt fără valoare, chiar și atunci când fac fapte „bune“. Pentru ei, nicio faptă bună nu este suficientă vreodată. Astfel, ei se deprimă singuri. În această carte nu vom lua în considerare acești oameni perturbați serios și vom presupune că tu nu ești unul dintre aceștia. Ei pot fi tratați prin psihoterapie intensivă și medicație, dar nu pot fi capabili să urmeze în mod adecvat, pe cont propriu, proceduri de autoajutor.

Acceptarea de Sine Condiţionată (ASC) prevalează aproape universal şi înseamnă că te accepţi pe tine însuţi atunci când crezi că ai făcut bine şi ai câştigat aprobarea celorlalţi şi că ai tendinţa de a te învinovăţi pe tine însuţi, întreaga ta persoană, atunci când ai rezultate proaste. Are utilitate pentru autoconservare — şi probabil că de aceea este parte integrantă a oamenilor — deoarece te motivează să te porţi în mod corespunzător şi să te înţelegi cu ceilalţi. Uneori, încurajează realizări remarcabile şi bucurie în ceea ce priveşte aceste realizări. Mai este numită şi stimă de sine — sau să te stimezi pe tine însuţi pentru virtuţile şi succesele tale.

Din moment ce stima de sine condiţionată include totuşi o evaluare a propriului sine, a propriei fiinţe, precum şi a performanţelor tale, aceasta presupune foarte mari handicapuri şi duce la multă autodevalorizare, panică şi deprimare. Pentru că, atunci când te descurci prost sau crezi că te descurci prost ori crezi că alţii consideră că te descurci prost, îţi denigrezi întregul sine şi te simţi lipsit de valoare. De vreme ce tu, la fel ca alţi oameni, eşti o fiinţă umană supusă în mare măsură greşelii şi faci deseori greşeli şi ai performanţe slabe, acceptarea de sine condiţionată (ASC) te conduce adesea la autoblamare. Atunci când funcţionezi prost, te urăşti pe tine însuţi; când funcţionezi bine, vezi pericolul de a funcţiona prost mâine, iar aceasta te îngrijorează şi te deprimă. Acceptarea de sine — sau stima de sine — condiţionată este eficientă în mod constant rareori.

ASN funcţionează mult mai bine decât acceptarea de sine condiţionată (ASC). Aceasta constă în decizia ta de a te accepta pe tine însuţi (şi probabil de a te evalua ca o persoană destul de bună) indiferent de performanţele tale — fie că ai, fie că nu ai performanţe bune, fie că obţii, fie că nu obţii aprobarea celorlalţi. Vei continua, mai mult ca sigur, să te evaluezi pe tine însuţi, ceea ce faci şi cum o faci pentru a trăi adecvat în lume şi a te înţelege cu ceilalţi. Şi s-ar putea chiar să ai standarde înalte cu privire la cât de bine ţi-ar plăcea să faci lucrurile şi cât de mult ţi-ar plăcea să primeşti aprobarea celorlalţi. Însă doar preferi aceste standarde — nu le duci la nivelul de revendicări absolute. Şi nu te evaluezi pe tine însuţi, persoana ta şi tot ceea ce presupune personalitatea ta pe baza acestor standarde. Te accepţi existenţial doar pentru că alegi să o faci. Cu ASN, s-ar putea să îţi placă sau să nu îţi placă ceea ce faci, dar te vei accepta întotdeauna pe tine însuţi, chiar şi atunci când nu-ţi plac unele dintre modurile în care gândeşti, simţi sau acţionezi.

Aşa cum am menţionat mai înainte, acceptarea de sine necondiţionată (ASN), în cazul în care alegi în mod ferm să o obţii, te scapă de o mare parte din

autoperturbare. Te ajută să îi accepți necondiționat pe ceilalți și să te descurci atunci când ești frustrat, deoarece vei refuza cu încăpățânare să te autodiscreditezi. De asemenea, te eliberează de mare parte din supra-generalizare — care, din nou, se află la baza perturbabilității tale. Pentru că atunci când crezi în afirmația „Sunt ceea ce fac“ și urmărești ceea ce Alfred Korzybski numea „ființarea identității“, supra-generalizezi, gândești ilogic și nerealist, predispunându-te astfel multor boli. Am tratat această problemă în detaliu în cărțile mele Ghid pentru o viață rațională și The Albert Ellis Reader (Cititorul lui Albert Ellis).

Presupunând că acceptarea de sine necondiționată este înalt dezirabilă și te va ajuta atât să te simți mai bine, cât și să te faci mai bine emoțional, cum faci să o atingi? În mai multe moduri:

● Decide (alege) că ești un individ unic, că ești în viață și că dorești să rămâi în viață și să fii cât se poate de fericit și fără dureri. Faci această alegere pentru că o faci — pentru că este alegerea ta. În loc de asta, ai putea decide să îți sfârșești viața sau să o continui jalnic. Ei bine, alege!

● Pentru a rămâne în viață și a fi suficient de fericit, încerci să îndeplinești multe funcții (cum ar fi găsirea și consumarea hranei) și să conviețuiești pașnic cu ceilalți oameni, care te vor ajuta să rămâi în viață și să fii suficient de fericit.

● Pentru a funcționa adecvat, măsori și evaluezi lucrurile pe care le faci (și pe care nu le faci) pentru a vedea dacă te ajută să continui să trăiești și să fii suficient de fericit. Dacă ele o fac, le categorisești sau le evaluezi ca fiind „bune“; dacă nu, le evaluezi ca fiind „rele“. Aceasta include de obicei și evaluarea relațiilor pe care le ai cu alți oameni: atunci când te înțelegi cu ei, apreciezi că acest lucru este „bun“, iar atunci când te înțelegi rău cu ei, apreciezi că este „rău“.

● Decide să nu atribui sinelui tău, ființei, esenței, totalității tale o evaluare globală sau generală. Pentru că realizezi mii de acțiuni, unele dintre ele fiind „bune“, altele fiind „rele“, iar multe destul de neutre. Așa că, să atribui sinelui tău, ființei tale o evaluare globală sau generală este probabil imposibil și întotdeauna inexact. În plus, dacă ți-ai atribuit o astfel de evaluare generală, aceasta ar avea o viață scurtă, din moment ce tipurile și gradele acțiunilor „bune“ și „rele“ pe care le realizezi se modifică foarte mult de-a lungul timpului și se schimbă continuu.

● Spune-ți că „Ceea ce am făcut este bine“ sau „Ceea ce am făcut este rău“ sau, și mai bine „Acest lucru este bun din câteva puncte de vedere importante“. Dar nu îți atribui nicio evaluare globală sau generală cum ar fi „Sunt bun“ sau „Sunt rău“. Ai o identitate destul de bine definită — pentru că ești unic și oarecum diferit față de toți ceilalți indivizi — dar ar fi mai bine să nu măsori, să nu apreciezi sau să evaluezi această identitate. Realizezi multe lucruri — slab și satisfăcător — în conformitate cu scopul pe care l-ai ales de a rămâne în viață și de a fi suficient de fericit. Dar tu nu ești ceea ce faci. Ești un proces în desfășurare, viu; probabil că este imposibil să apreciezi cu exactitate un proces în continuă schimbare — „tu-itatea“[8] ta.

● Ar fi preferabil să rămâi la evaluarea modului în care gândești, simți și te comporți, dar să refuzi să îți evaluezi global sinele, ființa. Ți se va părea dificil să faci acest lucru, deoarece te-ai născut cu tendința de a evalua ceea ce faci și, în același timp, de a te grăbi să faci evaluări globale referitoare la ceea ce ești — să evaluezi întreaga ta ființă sau personalitate. Ai învățat să faci acest lucru și datorită învățării sociale — de la familia ta, de la prietenii, profesorii tăi și din mass-media. Atunci când te măsori singur folosindu-ți tendințele înnăscute și educația socială care îți spun să faci așa, continui să practici autoevaluarea și o transformi în ceva obișnuit, ușor, automatizat. Așadar, din mai multe motive, ți se va părea dificil să îți evaluezi doar comportamentul și să nu-ți evaluezi simultan și sinele sau totalitatea. Dar este posibil să faci acest lucru — în cea mai mare parte a timpului, cel puțin.

● Dacă ți se pare dificil să refuzi să te evaluezi global și vrei să continui să faci acest lucru într-o oarecare măsură, poți alege să te apreciezi întotdeauna ca fiind „o persoană bună“, deoarece este de obicei mai valoros, mai util decât să te consideri „o persoană rea“ sau „o persoană neutră“. Să te evaluezi adesea ca „o persoană rea“ înseamnă că te gândești că nu meriți să trăiești și să te simți bine; acest lucru nu va fi de ajutor scopului tău inițial de a continua să trăiești și să fii suficient de fericit. De asemenea, atât timp cât tu — la fel ca toți oamenii — acționezi într-o oarecare măsură în felul în care gândești, evaluându-te ca fiind „o persoană rea“ te-ar putea determina să acționezi prost sau ineficient — și, în acest fel, să interferezi încă o dată cu scopul pe care ți l-ai stabilit de a rămâne în viață și de a fi suficient de fericit.

● Dacă dorești, poți alege să te apreciezi ca fiind „o persoană bună“ pentru că dă rezultate; este de ajutor pentru vitalitatea și funcționarea ta fericită. Dar ar fi și mai bine dacă ai realiza că acest tip de evaluare globală este inexact și neglijent.

Adevărul este că obții, adesea, atât rezultate bune, cât și rezultate proaste; ești destul de inconsecvent de-a lungul timpului! O apreciere globală este o soluție „simplă“ pentru problema stimei de sine. Dacă alegi să folosești această abordare, ai putea ajunge la concluzia că „Sunt o persoană bună, pentru că, pur și simplu, trăiesc, sunt om și sunt unic“. Acest lucru este oarecum echivalent cu a spune „Acum, că exist, aleg să continui să exist și să fiu cât se poate de fericit, așa că o să mă consider — întotdeauna — o persoană bună, iar aceasta mă va ajuta, astfel, să continui să exist și să fiu cât se poate de fericit“. Alegi existențial să rămâi în viață și încerci să fii fericit; și poți alege, astfel, existențial, să te definești ca fiind „o persoană bună“, pentru a sprijini acele obiective.

● Să te definești ca fiind „o persoană bună“ poate fi destul de practic și poate să te ajute să rămâi în viață și să fii fericit, dar nu poate fi „demonstrat“ empiric sau logic. Este adevărat prin definiție. Este totuși mai bine decât varianta alternativă: să te definești ca fiind „o persoană rea“. Mai mult decât atât, ca cele mai multe definiții, este sigură. Dacă spui „Sunt o persoană bună deoarece am rezultate bune sau pentru că reușesc să câștig aprobarea oamenilor“, ești în pericol de a avea performanțe slabe mai târziu și de a pierde aprobarea oamenilor. Așa că ești „o persoană bună“ doar temporar și, astfel, trebuie să continui să îți „demonstrezi“ ție însuți că ești în continuare așa.

Să te definești necondiționat ca fiind „o persoană bună“, fie că ai performanțe bune, fie că nu, fie că oamenii te aprobă, fie că nu, este mult mai sigur și mai permanent. Deoarece ești „bun“ pentru că (a) ești în viață, (b) ești om și (c) ești o individualitate unică. Ei bine, asta e destul de sigur! Câtă vreme ești în viață, vei fi cu siguranță uman și unic; prin urmare, „bunătatea“ ta ca persoană va rămâne și după ce vei fi murit. Iar atunci ce mai contează dacă ești bun sau rău? Dacă alegi să te definești pe tine însuți ca fiind „o persoană bună“ pentru că ești în viață, uman și unic, nu vei fi niciodată „rău“, ceea ce te va ajuta să rămâi în viață și suficient de fericit.

Dacă nu vrei să-ți dai osteneala de a te evalua pe tine însuți sau ființa ta, atunci folosește negreșit această modalitate definitorie de a te accepta pe tine însuți necondiționat. Funcționează! Este „adevărat“, doar din punct de vedere practic, nu absolut. Dar acesta este tipul de „adevăr“ — fără A mare — la care este probabil să ajungi!

Dă-mi voie să adaug un avertisment: dacă te definești pe tine însuți ca fiind „prea“ bun, de-a dreptul „minunat“, poți cu ușurință să ajungi să te gândești la

ceilalţi oameni ca fiind „slabi“ sau „răi“. Acest tip de gândire i-a făcut pe mulţi dintre cei care se definesc ca fiind „foarte demni“ să se scuze atunci când abuzau de alţii pe care îi considerau „inferiori“.

● Acceptarea de sine necondiţionată (ASN) te ajută, de asemenea, să îţi schimbi comportamentul atunci când crezi că acesta îţi sabotează vitalitatea şi fericirea. Pentru că, atunci, îţi spui: „Comportamentul meu este rău, dar este doar o parte din mine, nu este tot ce sunt eu, şi am puterea de a-l schimba. În timp ce, dacă eu, cu întregul meu sine, aş fi rău, cum aş putea, oare, să îmi schimb comportamentul deficitar? Aş fi blocat cu un «sine rău» esenţial. Un astfel de sine rău nu-şi poate schimba, evident, părţile, comportamentele rele“.

Mai mult decât atât, comportamentele tale constituie doar o parte din ceea ce numeşti „sinele“ tău. Ele nu sunt, per se, sinele tău. În mod similar, comportamentele planetelor nu sunt planetele însele. Deci, nici tu nu eşti comportamentele tale.

Totuşi, atunci când te accepţi necondiţionat, te priveşti pe tine şi comportamentele tale şi îţi spui adesea: „Gândurile, sentimentele şi acţiunile pe care le trăiesc sunt rele şi mă autosabotează, dar eu, ca o fiinţă umană completă, am puterea de a le modela şi de a le schimba în mai bine. Pot, aşadar, să mă apuc să le schimb!“. Acceptarea de sine necondiţionată te ajută, deci, să creşti şi să te dezvolţi; în timp ce autoevaluarea ca rău sau inadecvat tinde să îţi pună piedici.

● Prin urmare, ai putea foarte bine să conchizi: „Din moment ce nu sunt o persoană care este în general «bună» sau «rea» şi de vreme ce am un oarecare control asupra comportamentelor mele, pot alege să mă accept pe mine însumi cu manifestările «bune» (care mă ajută) şi să mă accept pe mine însumi şi cu manifestările «rele» (care nu mă ajută) şi, prin urmare, încă o dată, să aleg să îmi prelungesc viaţa şi să o fac cât se poate de fericită. Pot, de asemenea, să îmi îmbunătăţesc comportamentele «rele» şi să amplific comportamentele «bune» şi să duc o existenţă chiar mai bună şi mai fericită.“

Vă amintiţi de Joyce, clienta pe care o descriam în capitolul 2? Am ajutat-o să-şi vadă imperativele care o făceau să aibă gânduri sinucigaşe. „Să îmi pierd soţul în favoarea secretarei lui nu trebuie să se întâmple în niciun caz, niciodată! Eşecul meu de a-l păstra lângă mine arată că am defecte grave şi mă face să nu am nicio valoare!“ Cu ajutorul meu, a ajuns să realizeze că soţul ei ar fi putut să o părăsească indiferent cum s-ar fi comportat ea, iar dacă el a considerat-o, într-

adevăr, deficitară din anumite puncte de vedere, eșecurile ei nu înseamnă că ea este un eșec. Avea multe virtuți ca soție și ca mamă, în ciuda lipsei aprecierii lui. Era o ființă umană în viață, unică; fie și numai pentru acest motiv, putea să se evalueze ca fiind o persoană valoroasă. Și mai bine, Joyce a realizat că nu era necesar să-și atribuie nicio evaluare globală sau totală, dar ar fi putut să se accepte, pur și simplu, pe ea însăși, ființa ei, cu trăsăturile ei „bune“ și cu cele „nu foarte bune“ și să caute un partener care ar face la fel. Cu această atitudine de acceptare de sine necondiționată (ASN), a renunțat să se deprime singură și aștepta cu nerăbdare o viață plăcută.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A CELORLALȚI (ANC)

Odată cu Acceptarea de Sine Necondiționată (ASN) ar fi bine să înveți și Acceptarea Necondiționată a Celorlalți (ANC), pentru a preîntâmpina posibilitatea de a deveni propriul perturbator emoțional și pentru ca să te faci mai bine, și nu doar să te simți mai bine. ANC presupune că alegi existențial să rămâi în viață și să fii cât se poate de fericit și alegi să faci acest lucru nu ca un pustnic, ci ca un membru al rasei umane care evoluează, care interacționează, inevitabil, cu alți oameni, de obicei din momentul în care te naști, până la dispariția ta.

Decizi că vei trăi într-un grup social, mai decizi că este în interesul tău să te înțelegi cât mai bine cu membrii acestui grup și să ai legături intime cu câțiva dintre ei. Decizi și că starea ta de bine se asociază într-o mare măsură cu starea de bine a grupului. Depinzi în mare măsură de alți membri ai grupului, de exemplu, pentru hrană, educație și distracții sociale și ți-ar merge destul de rău fără un astfel de sprijin. Vrei să fii tratat de către ceilalți măcar în mod echitabil și cu atenție, deci ar fi bine ca și tu să îi tratezi cu cât se poate de multă corectitudine și amabilitate. Nu vrei să fii condamnat, învinuit și ostracizat de către oameni, astfel că îi accepți necondiționat — chiar dacă e posibil să nu fii de acord cu unele dintre lucrurile pe care ei ți le fac ție și altora.

Așa cum faci în cazul acceptării de sine necondiționate (ASN), poți face și în ceea ce-i privește pe ceilalți — îi accepți (chiar dacă nu îți plac neapărat), cu comportamentele lor bune și cu cele „rele“ și te abții de la a-i aprecia global, ca

persoane. Îi accepți, așa cum te accepți pe tine, doar pentru că sunt în viață, sunt oameni și sunt unici. Accepți păcătoșii, dar nu și păcatele lor. Accepți realitatea socială că ei sunt cu toții — fiecare dintre ei — incredibil de imperfecți și îi accepți cu slăbiciunile lor. De preferință, apreciezi sau evaluezi din perspectiva obiectivelor și scopurilor tale și a celor ale grupului din care faci parte „bunătatea“ sau „răutatea“ modului de a gândi, simți și acționa al oamenilor, iar nu pe ei sau ființa lor.

Oferi acceptare necondiționată a celorlalți (ANC) tuturor oamenilor în mare măsură datorită propriului tău interes. Pentru că, așa cum tocmai am menționat, te ajută să rămâi în viață și să te bucuri de ea; îți merge mai bine cu ei decât fără; și eviți să te perturbi singur, să te înfurii mai ales, atunci când ei nu se poartă așa cum ți-ai fi dorit tu să se poarte. Dar, în același timp, atunci când iei în considerare propriul interes prin acceptarea necondiționată a celorlalți, realizezi că ești un animal social și că mare parte din ceea ce numești „totalitatea“ ta, sau personalitatea ta, derivă din învățăturile celorlalți și din reacția lor față de tine. Personalitatea ta este, de fapt, în mare parte, personalitatea ta socială; cele două sunt asociate inextricabil. Mai mult decât atât, însăși supraviețuirea ta — și, până la un punct, supraviețuirea rasei umane — depinde de supraviețuirea și starea de bine a grupului tău social. Dacă te conformezi prea mult grupului, într-un mod prea perfecționist, vei fi o individualitate incompletă. Dar, dacă te conformezi prea puțin, și atunci vei fi o individualitate incompletă — adică vei primi mai puțin din ceea ce tu îți dorești cu adevărat — și s-ar prea putea să nu supraviețuiești. Ești parte integrantă a eredității și a mediului înconjurător — și/și, iar nu sau/sau. În mod similar, ești o persoană unică și ești extrem de influențat de grupul tău social și reacționezi la el.

Pentru a ajunge la acceptarea necondiționată a celorlalți (ANC), exersează aceste metode:

● Exact așa cum îți apreciezi felul în care gândești, simți și te comporți, dar nu îți acorzi ție însuți și o apreciere globală, apreciază în mod similar și comportamentele celorlalți oameni, dar nu sinele lor complet sau întreaga lor ființă. Apreciază faptele lor ca fiind „bune“ sau „rele“, în conformitate cu propriile tale scopuri și cu scopurile grupului tău de a rămâne în viață și de a fi cât se poate de fericit. Dar fă tot posibilul să evaluezi doar actele și trăsăturile oamenilor, nu și sinele lor complet. Vei vedea că, la fel ca în cazul acceptării de sine necondiționate, ceilalți înfăptuiesc, literalmente, mii de lucruri „bune“ și „rele“, o fac diferit de-a lungul timpului, iar uneori schimbă „binele“ cu „răul“ și

viceversa. Prin urmare, ei nu pot fi apreciați sau evaluați cu exactitate ca fiind „oameni buni“ sau „oameni răi“. Nu sunt decât oameni care fac lucruri „bune“ și „rele“.

● Atunci când te vezi desemnând un individ ca fiind în întregime „bun“ sau „rău“, realizează că spui, mai precis, ceva de genul „Caracterul lui este «bun»“ sau „Felul în care se poartă ea cu alți oameni este «rău»“. Chiar și atunci, fără îndoială că supra-generalizezi într-o oarecare măsură și ar fi bine să îți amintești să fii mai exact și să adaugi la observația ta „în cea mai mare parte a timpului“ sau „de obicei“.

● Dacă ești extrem de obișnuit să evaluezi mai degrabă oamenii, și nu modul în care ei gândesc, simt și acționează și vrei să continui să îi vezi, oarecum neglijent, ca fiind „oameni buni“ — pentru că aceasta te va ajuta să te înțelegi cu ei — ai putea să îți spui „Sunt «oameni buni» pentru că sunt bine sănătoși, pentru că sunt oameni și pentru că sunt unici“. Astfel, îi vei vedea întotdeauna ca fiind „oameni buni“ atât timp cât sunt în viață, sunt oameni și sunt unici. Acesta este un concept definitoriu pentru „bunătatea“ lor, dar poate funcționa și datorită unor motive practice, nu doar pentru că este absolut „adevărat“. Mai multe detalii referitoare la natura definitorie a oamenilor pot fi găsite în eseurile mele „Psychotherapy and the Value of a Human“ („Psihoterapia și valoarea unui om“) (1972) și „REBT Diminishes Much of the Human Ego“ („REBT diminuează o mare parte a eului uman“) (1999).

● Continuă să apreciezi comportamentele oamenilor din perspectiva propriilor tale valori și a celor ale grupului tău social. Îți pot plăcea sau displăcea puternic faptele lor. Dacă îți place comportamentul lor, poți continua să socializezi cu acești oameni care au trăsături „plăcute“ și să stai departe de cei care le au pe cele „neplăcute“, dacă îți este cu putință. Dar nu îi diviniza pe oamenii care au comportamente „bune“ și nu îi demoniza pe cei cu comportamente „rele“. Rămâi fidel preferințelor tale și simte-te, în mod sănătos, întristat și dezamăgit, în loc de a te simți, în mod nesănătos, înfuriat și răzbunător atunci când oamenii acționează „rău“. Atâta timp cât îi accepți necondiționat, chiar și atunci când se poartă „rău“, continui să nu te perturbi — cum ar fi să te înfurii sau să te deprimi singur — și curând vei depăși aceste sentimente (dacă le ai), recreându-le doar rareori.

Atunci când soțul lui Joyce a părăsit-o pentru secretara lui, la început l-a urât, de vreme ce ea își spunea cu tărie: „Bob m-a mințit și m-a tratat cât se poate de

incorect, așa că este un ticălos nenorocit!“ În același timp, ea folosea REBT pentru a lucra la obținerea acceptării de sine necondiționate (ASN) precum și pentru obținerea acceptării necondiționate a celorlalți (ANC). Făcând acest lucru, ea și-a dat seama că Bob era clar iresponsabil, în unele privințe, față de ea și față de fiul lor, Todd, dar că nu era o persoană complet iresponsabilă și nici nu era un tată îngrozitor. Era o persoană care înfăptuise unele acțiuni bune și unele rele. Îi displăcea puternic faptul că fugise cu secretara lui, dar nu îl mai ura. Și i-a arătat și lui Todd cum să-și iubească tatăl, deși ura unele dintre acțiunile lui. Obținând ASN și ANC, Joyce a reușit să obțină și un divorț pe cale amiabilă, în ciuda unora dintre purtările lui „îngrozitoare“.

TOLERANȚA ÎNALTĂ LA FRUSTRARE (TÎF)

Cele trei moduri absolutiste de gândire care, în conformitate cu REBT, creează aproape toate nevrozele umane sunt, din nou:

● „Trebuie neapărat să fac bine lucrurile importante și să primesc aprobarea celor care sunt importanți pentru mine, iar dacă nu, sunt lipsit de valoare.“

● „Trebuie să mă tratezi cu amabilitate și cu atenție, iar dacă nu o faci, ești o persoană îngrozitoare.“

● „Condițiile trebuie neapărat să fie așa cum îmi doresc eu să fie și să nu îmi blocheze în mod nejustificat plăcerile și obiectivele, iar dacă nu, viața mea este oribilă!“ Al treilea dintre aceste „imperative“ este cel care te induce în eroare, până când ajungi la o toleranță scăzută la frustrare (TSF), care este, din nou, implicată mult în autoperturbare.

Toleranța înaltă la frustrare (TÎF) presupune să nu îți placă nicio persoană sau niciun lucru care interferează cu obiectivele și valorile tale importante și să îți dorești — dar nu să pretinzi — ca acea persoană sau lucru să fie eliminate. Aceasta înseamnă că vezi multe lucruri ca fiind rele — adică nu sunt nici în interesul tău, nici în interesul grupului tău social —, iar pe unele dintre ele ca fiind foarte rele, dar nu le consideri ca fiind groaznice, oribile sau îngrozitoare. Pentru că, atunci când le vezi ca fiind groaznice, soliciți — conștient sau

inconștient — că nu trebuie să fie atât de rele pe cât sunt în realitate. De asemenea, le vezi adesea într-o lumină exagerată, ca fiind chiar „mai rele“ și mai inconfortabile decât sunt de fapt. Îți spui, în mod frecvent: „Pentru că lucrurile acestea sunt groaznice, nu pot să le suport. Nu le pot accepta!“ În mod ironic, atât timp cât le vezi și le simți ca fiind mai frustrante decât sunt în realitate, le faci adesea — da, tu le faci — să fie și mai supărătoare.

Toleranța Scăzută la Frustrare (TSF) îți aduce foarte des o cantitate dublă de probleme. Mai întâi, te îngrozești cu privire la încercările și problemele cu care te confrunți și te simți deprimat în loc să te simți dezamăgit, chinuit în loc de inconfortabil, panicat în loc de îngrijorat. Și apoi, din nefericire, ai adesea TSF în legătură cu sentimentele perturbate pe care le-ai creat datorită TSF inițiale. Insiști că autodeprimarea ta nu ar trebui în mod categoric să existe, că e groaznică și oribilă și că nu poți să o suporți. Așa că te deprimi în legătură cu autodeprimarea. În mod similar, insiști că panica ta este groaznică, nu trebuie să existe și că nu o poți suporta. Așa că suferi pentru suferința ta, intri în panică din cauza panicii tale. TSF dă naștere cu ușurință unei TSF mai mari!

În cazurile extreme, dar nu atât de neobișnuite, atunci când refuzi să tolerezi frustrarea, susții, de fapt, că nu poți, cu problemele și dificultățile pe care le ai acum, să fii fericit deloc și trebuie să te simți complet deplorabil. Fie te transformi într-o persoană incapabilă să se bucure de aproape nimic, fie iei parte la unele forme de gratificație imediată — cum ar fi să-ți dai frâu liber la dulciuri și alcool — care au rezultate slabe mai târziu. TSF devine atunci hedonism pe termen scurt: să te complaci în autogratificare imediată, în pofida consecințelor viitoare.

Să nu crezi că dacă ai TSF ești unic. Cel mai probabil, nu ești! În multe feluri, aceasta este condiția umană: nenumărați oameni se complac uneori în plăceri dăunătoare, procrastinează îndeplinirea unor sarcini de valoare, se vaită și se plâng în legătură cu dificultățile cu care se confruntă, caută un ajutor de care nu au, de fapt, nevoie, mint și fură pentru a-și urma calea, acționează pripit și autodistructiv, refuză să aibă grijă de sănătatea lor și fac multe alte lucruri care arată că au o TSF abisală. De ce se întâmplă așa? Probabil din cauză că, mai devreme în evoluția umanității, TSF a avut câteva avantaje distincte și poate că a fost de ajutor pentru conservarea rasei umane. Să tergiverseze îndeplinirea sarcinilor utile, de exemplu, e posibil să le fi permis oamenilor să aibă mai multă energie a doua zi pentru a lupta cu dușmanii, oameni sau animale. Poate. Astăzi, cei mai mulți oameni au o considerabilă TSF din cauza tendințelor lor înnăscute

și a învățării sociale. Cum poți, deci, să minimizezi TSF și să obții o toleranță înaltă la frustrare (TÎF)? În următoarele moduri:

● Apreciază sau evaluează lucrurile care ți se întâmplă sau pe care le faci să ți se întâmple ca fiind „bune“ sau „benefice“ atunci când te ajută să rămâi în viață și cât se poate de fericit și ca fiind „rele“ sau „dăunătoare“ atunci când îți sabotează obiectivele și interesele. Apreciază în mod similar lucrurile și condițiile care sunt considerate „bune“ sau „rele“ de către comunitatea ta socială. Urmează convențiile culturale care te ajută, dar nu le urma obsesiv pe cele care crezi că îți vor dăuna și ție, și altor oameni. Într-un anumit grad, gândește pentru tine!

● Atunci când evaluezi evenimentele ca fiind „bune“ sau „rele“ încearcă să nu faci evaluări absolute sau rigide, ci ia-le în considerare atât aspectele „bune“, cât și pe cele „rele“.

● Ai dreptul la propriile preferințe și aversiuni, precum și să vezi lucrurile ca fiind „benefice“ sau „dăunătoare“ din propriile motive. Înveți multe dintre aceste preferințe și aversiuni de la propria familie, de la comunitate și societate — pentru că ești o creatură socială — dar este totuși posibil să vezi multe lucruri ca fiind „bune“ sau „rele“ într-un mod diferit față de ceilalți.

● Consideră unele dintre lucrurile care îți displac ca fiind „foarte rele“ sau „excepțional de rele“ atunci când chiar te opresc de la obținerea a ceea ce vrei sau te forțează să faci ceea ce nu vrei să faci. Dar nu insista că aceste lucruri n-ar fi bine și n-ar trebui să existe și că este „groaznic“, „oribil“ și „îngrozitor“ atunci când există. Realizează că, într-o anumită măsură, ele trebuie să existe atunci când o fac. Deși sunt numeroase motive pentru care ai prefera ca ele să fie mai bune, nu este niciun motiv pentru care ele trebuie neapărat să fie. Fă tot ceea ce poți pentru a scăpa de ele sau pentru a le schimba în mod natural. Dar dacă sunt în continuare indezirabile, atunci așa sunt! Recunoaște, respectă și acceptă acest lucru.

● Atunci când etichetezi unele condiții ca fiind „groaznice“ sau „îngrozitoare“, acest lucru sugerează că acestea sunt tot atât de rele pe cât pot să fie — rele în proporție de 100% — dar ele nu sunt așa, practic, niciodată. Aceasta presupune, din nou, că sunt atât de rele, încât trebuie neapărat să nu existe. Ai putea insinua, de asemenea, că sunt mai mult decât rele — rele în proporție de 101% sau mai mult — ceea ce, bineînțeles, nu este posibil. Deci, sunt rele! Grozăvia este o invenție, o oroare din capul tău, care sugerează cu tărie că lucrurile rele sunt mai

rele decât sunt de fapt și sunt, în mod cert, mai rele decât ar trebui să fie. Poate că acest lucru începe prin a fi un fapt, dar după aceea trece dincolo de fapt, în ficțiune. Oblig-o să redevină ceea ce este în realitate — adică „rea“ sau „foarte rea“ —, în conformitate cu valorile și obiectivele tale, dar nu o „oroare“.

● Observă că, odată cu îngrozirea și înspăimântarea ta, insiști adesea că nu poți suporta lucrurile foarte rele. Acest lucru este, aproape întotdeauna, fals. Dacă chiar nu le-ai fi putut suporta, ai fi murit din cauza lor. Și nu poți să faci acest lucru decât o dată! Dacă chiar nu le-ai fi acceptat, nu ai fi fericit deloc și te-ai simți întotdeauna complet deplorabil atunci când ele ar continua să existe. Gândind așa, ai putea să te transformi într-o persoană care se simte în întregime deplorabil tot timpul, dar sunt șanse foarte mari ca, în ciuda faptului că ți se par rele condițiile, să poți să te faci fericit în numeroase moduri — dacă încerci să faci acest lucru.

● Recunoaște că, atunci când definești lucrurile ca fiind „groaznice“ — mai curând decât „foarte rele“ — creezi, în acest fel, sentimente perturbatoare, care uneori sunt mai rele decât evenimentele „insuportabile“ care apar. S-ar putea, astfel, să intri în panică și să te deprimi singur — sentimente care rareori îți fac vreun bine. Poți, din nou, să te retragi din fața lucrurilor „groaznice“, apoi poți să nu mai încerci să le schimbi. Sau ai putea să te bulversezi singur atât de mult încât să nu te mai poți descurca cu problemele pe care le ai și să le faci, astfel, și „mai groaznice“! Așa cum am arătat mai sus, poți să te deprimi singur în legătură cu autodeprimarea și să încurajezi, astfel, îngrozirea suplimentară.

● Buna tolerare a evenimentelor frustrante îți crește puterea de a schimba ceea ce poți schimba. Acceptarea și suportarea bolilor și indispozițiilor tale te vor ajuta să le faci față mai bine. Acceptarea condițiilor dificile te va ajuta să te simți mai puțin înfricoșat în ceea ce le privește și să reușești mai bine, în pofida lor.

● Uită-te la raportul costuri–beneficii în relația cu oamenii și situațiile dificile. Să îi urăști, să fugi de ei, să refuzi să le faci față poate fi mai ușor pe termen scurt — dar nu și pe termen lung. Așa cum spunea Benjamin Franklin în Almanahul sărmanului Richard, „nu câștigi nimic fără efort“. Iar efortul merită, adesea, osteneala, dacă poți să-i faci față.

● Recunoaște că autoperturbarea nu se corectează ușor și că numai multă muncă și exercițiu o pot scădea. Asigură-te că această muncă și acest exercițiu sunt benefice pe termen scurt și lung, pentru că autosabotarea este dureroasă,

consumatoare de timp și de energie, neproductivă și neplăcută. Merită timpul și efortul pe care îl faci pentru a o reduce — mai ales dacă te străduiești să te faci mai bine și să te transformi într-o persoană mai puțin perturbabilă.

● Caută distracția și bucuria — nu doar durerea și problemele — pe care le implică realizarea lucrurilor dificile care sunt în interesul tău. Încearcă să te concentrezi asupra provocării pline de bucurie de a le face și nu doar asupra problemelor și a efortului. S-ar putea să vezi în continuare că nedreptățile și dificultățile fără rost sunt rele, dar și că pot fi provocatoare și poate fi chiar plăcut să le faci față și să le reduci.

● Observă că uneori este foarte greu să realizezi o sarcină apăsătoare, cum ar fi să încetezi să mai fii dependent de mâncatul în exces, dar că, de obicei, este mult mai greu să nu realizezi sarcina. Nu trebuie să îți mărești toleranța la frustrare, dar este extrem de preferabil să o faci. Dacă te gândești că trebuie neapărat să suporți durerea ori, altfel, ești o persoană lipsită de valoare, de cele mai multe ori, îți va face durerea și mai greu de suportat. Însă preferința ta puternică, susținută de munca și efortul de a atinge TÎF, îți va fi utilă atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Joyce era marcată ea însăși de toleranță scăzută la frustrare (TSF) atunci când soțul ei, Bob, a abandonat mariajul pentru a fugi cu secretara lui. Ea și-a spus: „Bob nu trebuie în niciun caz să mă părăsească pe mine și pe fiul nostru în această stare foarte proastă. Ce îngrozitor! Nu pot să suport! Viața mea este complet deplorabilă și fără speranță!“

Împreună cu autodevalorizarea sa și considerarea lui Bob „un ticălos nenorocit“, TSF a lui Joyce o făcea extrem de supărată și deprimată. În cursul sesiunilor de REBT, am ajutat-o, așa cum am menționat mai sus, să ajungă la acceptare de sine necondiționată (ASN) și la acceptarea necondiționată a celorlalți (ANC). Am încurajat-o, de asemenea, să atingă și o toleranță mai înaltă la frustrare (TÎF) lucrând la acceptarea (dar nu și agrearea) acestor fapte neplăcute:

● Unele aspecte ale vieții ei au fost nefericite, dar aceasta nu înseamnă că întreaga ei viață a fost „oribilă“.

● Ghinioanele din noua ei situație maritală trebuiau să existe, indiferent cât de rele erau.

● Deși schimbarea vieții ei și a fiului ei a fost, într-adevăr, nedreaptă, ea a putut

să îi facă față și nu a trebuit să se simtă complet deplorabil.

● Dacă accepta frustrările „îngrozitoare“ care i-au fost impuse de către Bob, se putea concentra asupra altor relații și era chiar probabil să se bucure de ele destul de mult.

Când Joyce a încetat să-și mai deplângă soarta și a început să o tolereze mai bine (fără să-i placă), a fost capabilă să-și clădească o viaţă mult mai fericită pentru ea însăși și pentru fiul ei și chiar să se bucure de multe lucruri în viaţă. Faptul că a acceptat Adversitățile pe care nu le putea schimba i-a permis să aibă parte de considerabil mai multă plăcere și mult mai puțină durere.

Kevin Everett FitzMaurice sugerează că teoria REBT poate include: (1) ASN, Acceptare de Sine Necondiționată; (2) ANC, Acceptarea Necondiționată a Celorlalţi și (3) ANV, Acceptarea Necondiționată a Vieții, atunci când nu poți schimba condițiile care chiar nu-ți plac. Dacă atingi ANV, atunci ai, într-adevăr, TÎF, toleranţă înaltă la frustrare! ASN îți contracarează autodevalorizarea, ANC îți contracarează supărarea față de ceilalți, iar ANV îți contracarează tendința de a face din țânțar, armăsar.

FOLOSIREA POTENȚIALULUI TĂU CONSTRUCTIVIST BUN

Multe tipuri de psihoterapie, în special psihanaliza, accentuează faptul că Adversitățile (A-urile) care apar, mai ales în copilăria timpurie, te fac să te perturbi și te mențin autoperturbat. Parțial, au dreptate cu privire la acest lucru, dat fiind că s-ar putea să fii predispus biologic să iei în serios atât traumatizările din copilărie, cât și pe cele ulterioare și să te superi în legătură cu ele. De fiecare dată când procedezi astfel, creierul și sistemul tău neurologic sunt afectate, ducând la o mai facilă înrăutățire sau prelungire a reacției inițiale la traume. Ar fi mai bine, desigur, dacă nu ai fi fost afectat de traume severe și dacă nu ai fi fost atât de vulnerabil la ele. Adesea însă nu pot fi prevenite.

Din fericire, ai capacitatea atât să îți construiești, cât și să îți reconstruiești viața și, astfel, ai un potențial considerabil de a-ți schimba reacțiile la traumatizare. Așa cum afirmă teoria REBT, contribui în mod semnificativ la lucrurile nefericite care ți se întâmplă datorită Credințelor (C-uri) tale despre Adversitățile (A-urile) pe care le înfrunți. În timp ce, adesea, nu poți schimba A-urile, cu siguranță ești capabil să schimbi reacțiile față de A în punctul B.

După ce apar Adversitățile, îți poți schimba reacția traumatică la ele văzându-le diferit și nemaiexagerându-le grozăvia. Astfel, poți, inițial, să reacționezi față de un eșec sau față de o pierdere deprimându-te; apoi, văzând-o ca pe o nenorocire — dar nu ca pe o catastrofă; iar după aceea, prin schimbarea reacției pe care o ai, într-un sentiment de tristețe sau dezamăgire.

Înainte de a apărea Adversitățile, te poți pregăti în avans pentru a le vedea ca fiind frustrante, dar nu groaznice, sau ca dăunătoare, dar nu devastatoare, și te poți antrena să reacționezi mai sănătos la ele și, prin urmare, să devii mai puțin perturbabil. Dacă îți dezvolți o perspectivă de Credințe-Emoții-Comportamente care este ferm împotriva exagerării grozăviei, poți, aproape automat, să pui capăt tendinței de a te îngrozi când te gândești la factorii de stres ai vieții. Astfel, poți vedea o Adversitate gravă, cum ar fi pierderea unei persoane dragi, ca pe o parte a vieții, previzibilă și naturală, și poți să îți amintești că ai trăit multe momente plăcute cu el sau cu ea, care-ți compensează pierderea. Atunci te vei simți, aproape automat, trist, dar nu deprimat, în legătură cu pierderea respectivă.

Capacitatea de a-ți crea, controla și schimba sentimentele prin intermediul Credințelor nu este absolută. Ea are unele limite. Așa cum remarca Bertrand Russel la un moment dat, oricine crede că fericirea vine complet dinăuntru ar fi bine să fie condamnat să își petreacă o noapte într-o furtună violentă, în zdrențe, la o temperatură sub zero grade! Dar dacă ești de acord că ai destul de mult de ales cu privire la modul în care te simți în condiții adverse și îți folosești cunoștințele pentru a te ajuta să le faci față, atunci poți reacționa cu dezamăgire și regret în loc de sfânta îngrozire.

Principalele filosofări pe care le poți folosi pentru a admite și a activa remarcabilele tale potențialități constructive includ următoarele:

● Recunoaște că Adversitățile vor avea loc frecvent, împiedicându-te să obții ceea ce îți dorești cu adevărat și oferindu-ți lucrurile pe care le detești. Rareori ai control asupra acestor Adversități. Lucrul asupra căruia ai aproape întotdeauna

control este modul în care gândești, simți și te comporți în legătură cu ele. Chiar și atunci când ești atât de șocat încât, pe moment, îți pierzi controlul și răspunzi într-un mod devastator, aproape întotdeauna ai capacitatea de a reflecta și de a schimba modul în care reacționezi și, astfel, să reacționezi foarte diferit. Observă cu claritate că ai — și o poți folosi! — această abilitate constructivă.

● Este posibil ca Adversitățile vieții din trecut să fi contribuit puternic la reacțiile tale prezente și e posibil să te fi făcut să te perturbi singur. Dar și tu ai contribuit semnificativ la ele, cu Credințele tale referitoare la întâmplările din trecut; dacă încă te mai perturbi singur în legătură cu ele, contribui la păstrarea lor activă și astăzi. Ai tras niște concluzii distructive în legătură cu aceste Adversități din trecut și, într-o anumită măsură, încă o mai faci. Nu îți poți schimba concluziile din trecut, dar ai putea să încetezi să le mai păstrezi și acum.

● Îți poți revizui radical Credințele perturbatoare referitoare la trecut și la prezent, în primul rând obținând o înțelegere a lor — admițând ce au fost ele și ce mai sunt încă; și, în al doilea rând, lucrând și exersând să simți, să gândești și să acționezi împotriva lor. Nu contează cât de puternic încă mai Crezi irațional în ceea ce privește trecutul, astăzi poți modifica această tendință.

● Poți observa că elementele importante ale Credințelor sunt prescrierile absolute de tipul ar fi de dorit, se cuvine să, ar trebui și pretențiile pe care le-ai avut înainte cu privire la Adversitățile din viața ta și de care încă te mai agăți. Poți lucra la revizuirea lor, la a prefera și a dori în loc de a pretinde, exersând filosofări puternic preferențiale — în locul imperativelor — și folosind tehnicile de a gândi, simți și a te comporta descrise în această carte.

● Deoarece ai tendința înnăscută de a-ți menține stilul disfuncțional de a comanda, de a-l învăța social și de a te deprinde cu el de-a lungul unei perioade de timp, de obicei va fi necesar un volum considerabil de muncă și exercițiu pentru a-l observa, provoca, contesta, pentru a acționa împotriva lui și a schimba comenzile în preferințe. Mai mult decât atât, odată ce renunți la utilizarea imperativului, ai urâtul obicei de a te întoarce cu ușurință la ea. Dacă accepți acest lucru și observi că revii cu încăpățânare la ea, mai bine te întorci și iei totul de la capăt lucrând și exersând mai mult pentru a o minimiza.

● Dacă dorești să te faci mai bine și să te oprești pentru totdeauna din a te perturba singur, chiar și în fața unor Adversități neobișnuite, poți revizui în mod constant felul în care intri în panică și te deprimi singur și să lucrezi în mod

constant împotriva acestor tendințe.

Am descris mai sus unele dintre cele mai importante modalităţi de a te face mai bine, care pun accentul pe gândire şi filosofare. (Mai multe pe această temă, mai târziu!) Următoarele câteva secţiuni vor descrie unele dintre modalităţile importante de a te simți mai bine (şi poate — da, poate! — de a te face mai bine). Apoi voi reveni cu mai multe modalități importante prin care poți ajunge să te simți şi să te faci mai bine.

---

[8] „You-ness“ în limba engleză. (N.red.)

4

Cum să te simți mai bine I: Metode de gândire și de filosofare

A venit timpul ca acum să luăm în considerare câteva modalităţi principale de a te simţi mai bine — mai ales cele care accentuează gândirea şi filosofarea. Aşa cum am menţionat mai înainte, să te simţi mai bine este bine — foarte bine, chiar. În anumite privinţe, acest lucru poate fi atins mai uşor şi mai rapid decât să te faci mai bine. Mai mult, din moment ce senzaţiile de rău tind să te preocupe şi te deturnează de la a te face mai bine, s-ar putea să-ţi doreşti să-ţi acorzi un timp, chiar acum, să te simţi mai bine. Dacă este aşa, atunci acest capitol şi următoarele două ţi se adresează. Dacă nu, sari pentru moment la Capitolul 7. Poţi citi Capitolele 4, 5 şi 6 mai târziu, atunci când vei fi pregătit.

FOLOSIREA TEHNICILOR COGNITIVE DE DISTRAGERE

Aşa cum am menţionat în primul capitol al acestei cărţi, multe tehnici cognitive de distragere — cum ar fi meditaţia — funcţionează foarte bine pentru a te elibera de tendinţa de a te îngrijora şi deprima singur — de obicei temporar. Dar ele pot fi folosite iar şi iar; uneori, devin o obişnuinţă cu efecte de lungă durată. Mai mult decât atât, toate au aspecte emoţionale şi comportamentale, precum şi de gândire; pot duce la schimbări filosofice profunde — şi, astfel, la a te face mai bine.

Aceste tehnici vin totuşi şi cu o dilemă. Să luăm, de exemplu, metodele de relaxare, aşa cum este Tehnica de Relaxare Progresivă Jacobson, pe care o voi descrie imediat. Să presupunem că te îngrijorezi, ba chiar intri în panică, atunci

când trebuie să vorbeşti în public şi îngheţi şi nu mai poţi să vorbeşti atunci când îţi vine rândul. Te concentrezi să îţi relaxezi muşchii, de la degetele de la picioare până în vârful capului, şi, astfel, ţi se va părea aproape imposibil să te gândeşti la oroarea de a vorbi în public şi de a cădea în nas în faţa privitorilor. Dintr-odată nu mai intri în panică şi eşti capabil să vorbeşti!

Grozav! Dar, chiar dacă această tehnică de relaxare funcţionează minunat, are numeroase dezavantaje:

… Va trebui să continui să o foloseşti de fiecare dată când ţi se cere să vorbeşti în public.

… S-ar putea să te relaxezi prea mult şi să nu mai ai suficientă tensiune — tensiune pozitivă — pentru a te concentra să vorbeşti bine.

… S-ar putea să ajungi la concluzia falsă că nu poţi vorbi în public decât dacă foloseşti înainte tehnica Jacobson timp de aproximativ douăzeci de minute sau dacă recurgi la alte metode de relaxare.

Cel mai rău dintre toate, tehnica ta de relaxare poate funcţiona atât de bine încât să te împiedice să abordezi principala ta filosofare care creează panică: „Trebuie neapărat să vorbesc frumos şi să îi impresionez puternic pe toţi membrii audienţei, altfel sunt un prost, o persoană fără nicio speranţă“. Relaxarea te distrage într-un mod minunat de la observarea acestei Credinţe Iraţionale (CI) şi de la schimbarea ei. În ciuda distragerii „care te ajută“, CI rămâne ferm pe poziţie. De fapt, pentru că reuşeşti să trăieşti „frumos“ şi să vorbeşti cu succes în public, s-ar putea ca, fără să vrei, să faci această CI mai puternică decât oricând!

Ar trebui, atunci când intri în panică, să abandonezi toate tehnicile de distragere, să te asiguri că ajungi la sursele filosofic-comportamentale ale panicii tale şi să le extirpezi cu forţă? Nu neapărat. Poţi, dacă vrei, să foloseşti o combinaţie de metode mai puţin elegante şi mai elegante de autoajutor. Mai întâi, calmează-te şi adună-te pentru a vorbi bine, în ciuda panicii, potolindu-ţi temporar panica cu tehnici de distragere. Apoi, caută stăruitor, scoate la suprafaţă complet Credinţele tale Iraţionale (CI-urile) din spatele panicii şi foloseşte Argumentarea REBT şi alte tehnici de gândire, precum şi metode emoţionale şi comportamentale, pentru a-ţi combate şi minimiza convingerile autodistructive. Dacă foloseşti această combinaţie, teama de a vorbi în public (sau alta) s-ar putea să dispară — pentru totdeauna, poate!

De exemplu, poţi folosi una sau mai multe tehnici cognitive de distragere, cum ar fi acestea:

● Tehnica de Relaxare Progresivă Jacobson. Concentrează-te conştient să-ţi relaxezi muşchii, de la degetele de la picioare şi până în vârful capului, până când tot corpul îţi este complet relaxat. Cu cât te concentrezi mai mult să-ţi relaxezi fiecare dintre principalii mușchi ai corpului, în timp ce-ți spui „Relaxează-te, relaxează-te“, cu atât mai puțin vei putea să te concentrezi asupra gândurilor îngrijorătoare, deprimante, capabile să te înfurie sau să te îngrozească. Mai multe detalii despre această tehnică de relaxare sunt descrise în cartea pe care am scris-o împreună cu Chip Tafrate, How To Control Your Anger Before It Controls You (Cum să îți controlezi furia înainte de a te controla ea pe tine).

● Meditația. Așa cum am spus în primul capitol, există mai multe forme de meditație. Unele te încurajează să te concentrezi conștient asupra unui cuvânt-cheie, cum ar fi „om“ sau „pace“ sau asupra respirației, iar altele te îndeamnă doar să-ți observi gândurile, dar să nu le evaluezi sau să le iei în serios. Orice tehnică ai folosi, concentrându-te atât de intens asupra unei mantre, a respirației sau observându-ți pasiv gândurile (în loc să te evaluezi pe tine însuți, pe alții sau gândurile tale), elimini posibilitatea de a-ți face griji, de a te deprima sau de a te înfuria. Această distragere ar putea funcționa, dar nu schimbă neapărat ar trebui-urile care te perturbă. Cu toate acestea, ar putea cel puțin să te convingă că poți — temporar! — să te eliberezi de ele (sau să te abați de la ele).

Unele forme de meditație includ, direct sau implicit, o filosofie — așa cum sunt filosofia budistă, taoistă sau creștină. Ele te-ar putea ajuta să crezi că toate lucrurile sunt la fel de bune, că „și aceasta va trece“, că nimic nu este sacru sau că Dumnezeu îți va da. Aceste tipuri de filosofare ar putea promova schimbări profunde — fie cu meditație, fie fără. De asemenea, simpla meditație mecanică — cum ar fi să spui repetitiv „om“ — ți-ar putea arăta că ai alternative la a te îngrijora și te-ar putea duce la evaluarea și chestionarea ar trebui-urilor și ar putea să te ajute să le ameliorezi. Deci, meditația ar putea — sau nu — să ducă la schimbări profunde și de durată.

● Yoga constă în exerciții blânde care presupun să te concentrezi cu atenție asupra mișcărilor tale și să-ți distragi atenția de la gândurile și sentimentele care te perturbă. Îți poate da un sentiment de pace, liniște și blândețe asupra căruia ai putea reflecta și, astfel, să obții o atitudine „anti-calamitantă“. Dar exercițiile s-ar

putea să nu aibă acest efect, ci doar să te distragă. Recent, am văzut o tânără care își câștiga existența predând yoga. Practica ea însăși câte două ședințe de câte douăzeci de minute în fiecare zi și se simțea relaxată și fericită de fiecare dată. Dar, la vârsta de 29 de ani, încă mai era teribil de îngrijorată că nu avea un potențial soț și că era o „fată bătrână“. Plăcerea ei pentru yoga și relaxarea pe care i-o aducea nu au schimbat câtuși de puțin Credința-Emoția-Comportamentul ei Irațional: „Trebuie să am garanția că mă voi căsători curând și că nu voi rămâne o «fată bătrână fără nicio valoare»“.

Yoga poate fi însoțită de filosofii hinduse, budiste sau de alt fel care te pot ajuta să te accepți pe tine, pe ceilalți oameni și alte diferite realități sumbre (Adversități), iar acestea pot duce la schimbări filosofice profunde. Dar, prin ea însăși, te poate face să te simți temporar mai bine — fără să te faci mai bine.

● Ritualurile religioase și rugăciunile pot fi folosite ca metode de distragere — în special așa cum le folosesc catolicii. Și ele pot duce la schimbări filosofice profunde.

● Diversiunile plăcute. Există aproape nenumărate diversiuni în care te poți implica intens. Poți folosi lectura, scrisul, pictatul, uitatul la TV, muzica, navigarea pe internet, cumpărăturile, jocurile pe calculator, sportul și alte plăceri pentru a te distrage de la a te îngrijora. Atâta timp cât ești implicat profund în ele, îți pot ocupa atât de complet atenția, încât să te ferească de gânduri și sentimente perturbatoare. Fă-o! Dar când nu vei mai fi distras caută alte modalități, mai filosofice, de a-ți găsi convingerile autoperturbatoare și schimbă-le. Atunci „relaxarea“ ta ar putea duce la mai multe îmbunătățiri permanente.

Zack se neliniștea foarte mult că se va deprima grav, din nou, și că va fi extrem de nefericit. Principalul mod în care își potolea anxietatea era să dea drumul la televizor pe canalul sportiv și să vadă meci după meci — baseball, fotbal, baschet — orice îl distrăgea de la procesul de a se îngrozi. Mi-a luat foarte mult timp să îl conving pe acest client să își accepte potențialul autodeprimant ca fiind, în mod clar, rău, dar nu groaznic, și să îl conving că putea să se descurce dacă reapărea. Atunci când a admis, în sfârșit, acest lucru, panica lui a dispărut, în mare măsură, iar el petrecea, de asemenea, mai puțin timp deprimându-se.

REALIZAREA UNUI INTERES VITAL CAPTIVANT

În prima ediție a cărții Ghid pentru o viață rațională (1961), dr. Rober Harper și cu mine am susținut că cititorii noștri se cufundă în mod vital în anumite căutări pentru a crea mai multă autoactualizare, precum și pentru a-și distrage atenția către proiecte pe termen lung — cum ar fi să-și întemeieze o familie, să construiască o afacere, să scrie o piesă de teatru sau un roman remarcabil, să lucreze pentru o cauză politică sau, altfel spus, să fie captivați în mod vital de către un obiectiv important, timp de vreo treizeci sau patruzeci de ani. Opinia noastră era că oamenii care fac acest lucru se concentrează atât de bine pe scopuri pe termen lung, încât au puțin timp și energie pentru tipul obișnuit de îngrijorare și se bucură plenar de „obsesia lor magnifică“, chiar și atunci când obiectivul lor final nu a fost atins.

Punctul nostru de vedere este susținut de o mulțime de dovezi empirice și experiențiale. În anii 1970, Mihali Czikszentmihalyi, un psiholog care investiga fericirea umană, a descoperit că și implicarea vitală pe termen scurt poate duce la „flux“ sau la plăcere intensă de dragul imersiunii în ceea ce faci, în locul concentrării unilaterale, îngrijorate, privind rezultatele. (A descris procesul în cartea lui, Flux. Psihologia fericirii.)

Obținerea unui interes vital captivant față de ceva, atâta timp cât nu ești excesiv de preocupat de cât de bun se va dovedi proiectul tău, este una dintre cele mai bune modalități de a-ți distrage atenția de la a te neliniști, deprima sau înfuria. Dacă prelungești această preocupare vitală, cu atât mai bine! Timpul și energia ta vor avea tendința de a fi folosite sănătos, în loc de a fi folosite nesănătos.

Cu toate acestea, acum îmi dau seama că să te preocupi vital de ceva poate fi una dintre cele mai bune tehnici de a te împlini, paliativă însă. Josephine, de exemplu, avea două interese vitale captivante pe termen lung: cei trei copii ai ei, al căror succes profesional l-a organizat și planificat timp de 30 de ani, iar timp de 35 de ani munca ei asiduă la Marele Roman American. Ambele preocupări i-au adus o implicare plină de bucurie, iar când am văzut-o eu, la vârsta de 55 de ani, încă mai „progresa“ cu romanul ei. Este bine! Dar Josephine, deși era neobișnuit de sănătoasă, se îngrijora permanent că ea, soțul ei și copiii lor ar putea să moară de cancer, deși nu prea existase cancer în familia ei. De ce? Probabil din cauză că era, în mod nativ, o persoană care se „îngrozește“. S-a înfiorat când un prieten apropiat a murit de cancer la vârsta fragedă de 30 de ani, iar de-atunci încolo nu a mai încetat să se îngrijoreze în legătură cu acest lucru.

Poți, deci, să te îngrozești în legătură cu posibile „orori“ chiar dacă ești absorbit vital într-o cauză sau un interes pe termen lung. Probabil că Josephine s-a îngrozit mai puțin decât ar fi făcut-o fără cele două preocupări ale ei, dar tot mai cerea — și nu a primit niciodată — o garanție absolută că familia ei nu va fi afectată de cancerul fatal. Cu ajutorul meu, a început să vadă că nu avea niciun motiv pentru care să aibă nevoie de această garanție și că putea să se bucure în continuare de viață — inclusiv de copiii ei și de scrierea romanului — chiar dacă un membru al familiei ei ar fi fost lovit fatal de cancer. Și-a uitat mare parte din panica ipohondrică și a devenit absorbită de anumite practici sănătoase care puteau să o ajute pe ea și pe cele trei fiice să reducă riscul de a face cancer la sân.

FOLOSIREA EFICIENȚEI PERSONALE

În prima ediție a cărții Reason and Emotion in Psychotherapy (Rațiune și Emoție în Psihoterapie) (1962), am făcut distincția între încrederea în sine și stima de sine — care, la vremea respectivă, erau adesea confundate în literatura de specialitate. Și încă mai sunt.

Obții încredere în sine atunci când chiar crezi sau îți demonstrezi ție însuți că ești capabil să îndeplinești bine o sarcină. Datorită observațiilor sau gândurilor (uneori amăgitoare) pe care le ai, anticipezi că vei continua să fii competent în ceea ce privește sarcina respectivă și, pentru că ai încredere în competența ta, îți îmbunătățești, adesea, probabilitatea de a avea rezultate bune.

Încrederea în sine nu este, cu toate acestea, stimă de sine, pe care o defineam în 1962 ca fiind încrederea constantă pe care o ai în tine ca persoană — fie că tu crezi sau nu că ești capabil să îndeplinești bine o sarcină anume. Astăzi numesc stimă de sine acceptarea de sine necondiționată. Decizi să te accepți pe tine însuți indiferent de performanțele tale — și indiferent dacă ceilalți oameni sunt de acord cu tine — doar pentru că ești bine, sănătos. Atunci când ai acceptare de sine necondiționată (ASN), presupui, de obicei, că poți să ai performanțe bune și, în consecință, chiar le ai. Dar ai putea să ai ASN, să ai performanțe slabe, și, cu toate acestea, să decizi că ești în regulă.

În anii 1970, Albert Bandura a venit cu ideea de eficienţă personală şi el şi asociaţii lui au efectuat multe experimente care arată că, atunci când oamenii sunt eficienţi personal — ceea ce este aproximativ acelaşi lucru cu a avea încrederea în rezultate — ei cred (pe bună dreptate sau nu) că pot realiza bine anumite sarcini şi, astfel, chiar au tendinţa de a fi mai buni în îndeplinirea lor. Pe de altă parte, dacă au sentimentul că sunt ineficienţi personal, ei cred că nu se vor descurca la anumite sarcini şi chiar au tendinţa de a se descurca prost. Astfel, dacă ai încredere că te vei descurca bine la tenis sau la vorbitul în public, vei avea tendinţa de a avea performanţe mai bune la aceste sarcini decât dacă ai crede, pentru un motiv oarecare, că te vei descurca prost.

Studiile lui Bandura şi ale altora au arătat că eficienţa personală îţi este de ajutor în acţiunile pe care le întreprinzi. De asemenea, ea este corelată cu încrederea în sine şi cu încrederea în sine condiţionată sau acceptarea de sine condiţionată (ASC). Astfel, dacă te autopercepi ca eficient în ceea ce priveşte lucrurile importante — cum ar fi şcoala, serviciul sau socializarea — vei avea tendinţa de a te accepta pe tine însuţi deoarece ai performanţe bune. Dar nu vei avea şi acceptare de sine necondiţionată (ASN), care este independentă de percepţia propriilor performanţe.

Dobândirea unui sentiment de eficienţă personală este utilă, deoarece te ajută să faci mai multe dintre lucrurile pe care vrei să le faci şi să le faci bine, adesea. Dar chiar şi oamenii care îl au — milioane de oameni, inclusiv tu, probabil — se neliniştesc adesea în ceea ce priveşte realizările importante. „Până la urmă“, se gândesc ei, „aş putea oricând să dau greş şi atunci mă voi simţi inadecvat şi nu mă voi mai accepta“.

Aşa că haideţi să nu minimalizăm eficienţa personală. Este utilă pentru multe lucruri, în special pentru realizări. Te face să te simţi bine — foarte bine — în legătură cu ceea ce faci şi, adesea, (temporar), în legătură cu tine însuţi. Pentru că, atunci când o ai, ştii că poţi realiza bine sarcini importante, iar acest lucru este cât se poate de satisfăcător. Dar, dacă nu ai eficienţa personală alături de acceptarea de sine necondiţionată (ASN), îţi vei produce singur multă anxietate.

Să o luăm drept exemplu pe Helen. Ea îşi dorea, în mod special, să socializeze bine şi să intre în graţiile multor oameni pe care îi considera importanţi. Deoarece muncea din greu să realizeze acest lucru — observând calităţile pozitive ale celorlalţi şi complimentându-i pe baza a ceea ce observase — şi-a făcut mulţi prieteni. Dar îi era teamă permanent că ar putea să nu se mai

împrietenească cu alţi oameni şi să îi piardă pe unii dintre prietenii actuali. Aşa că se panica în legătură cu acest lucru, ceea ce influenţa modul în care se prezenta, în special în faţa unor oameni noi. Prin urmare, nu a reuşit să facă ceea ce ştia că ar fi funcţionat! Şi, chiar şi după ce iniţial reuşise, ea continua să se îngrijoreze că va face praf relaţiile în viitor.

Acceptarea de sine a lui Helen era condiţionată şi şubredă. Uneori — atunci când reuşea să îi mulţumească pe ceilalţi — se simţea foarte bine cu ea însăşi; alteori — atunci când se gândea că ar putea fi respinsă — se simţea foarte inadecvat. În cazul ei, la fel ca în multe altele, acceptarea de sine condiţionată nu funcţiona prea bine.

Cu ajutorul meu, Helen şi-a păstrat interesul faţă de a se împrieteni cu alţii, dar a renunţat la nevoia stringentă de a face acest lucru. A învăţat să îşi facă relaţiile sociale importante, dar nu sacre. Atunci când se gândea că nu reuşea să câştige aprobarea cuiva, se convingea singură că era destul de rău, dar nu era sfârşitul lumii. Putea fi fericită — deşi nu la fel de fericită — şi fără aprobarea acelei persoane. A început să îşi asume în mod deliberat riscul de a fi ea însăşi cu cea mai bună prietenă a ei, Mary, în legătură cu care se panica să nu o nemulţumească. Helen i-a spus lui Mary ceea ce credea ea de fapt despre unele dintre lucrurile care o interesau pe Mary, riscând, astfel, prietenia. Nu numai că Mary a reacţionat bine, dar chiar i-a spus că i se pare mai distractiv să fie prietenă cu „Helen cea interesantă“ decât cu „Helen cea care este de acord mereu“. Aceasta a convins-o pe Helen să fie mai mult ea însăşi în relaţie cu ceilalţi oameni şi să nu facă eforturi suplimentare pentru a fi de acord cu ei. Schimbarea „nevoii ei stringente“ de aprobare din partea celorlalţi într-o „dorinţă puternică“ funcţiona mult mai bine. A pierdut câţiva prieteni, dar i-a păstrat pe marea majoritate — şi simţea mult mai puţină panică.

Nu înceta să încerci să îţi păstrezi prietenii, să iei note bune la şcoală, să ai rezultate la serviciu şi să munceşti pentru alte obiective. Dar nu lega realizările tale de valoarea personală. Bucură-te de ceea ce realizezi, dar fii hotărât să te accepţi necondiţionat, fie că reuşeşti, fie că nu. Apoi, poţi încerca să obţii ce-i mai bun din ambele lumi: să ai rezultate bune şi să câştigi avantajele care decurg din asta, dar să te accepţi deplin pe tine însuţi ca persoană, chiar şi atunci când nu reuşeşti.

Eficienţa personală este importantă, dar nu este suficientă. O poţi avea prin intermediul acceptării de sine necondiţionate (ASN). Te poţi simţi bine cu tine

însuţi fie că reuşeşti, fie că nu.

SĂ STAI ÎN PREZENT

Fiindcă mare parte din îngrijorarea ta se referă la ceea ce ai putea face şi la ceea ce ţi s-ar putea întâmpla în viitor, unii terapeuţi şi filosofi recomandă cultivarea obişnuinţei de a te concentra asupra prezentului şi de a sta în prezent. Acest lucru are anumite avantaje. Cele mai multe dintre preocupările sportive, artistice sau ştiinţifice pe care e posibil să le experimentezi se întâmplă în prezent. Aşa că, dacă te îngrijorezi obsesiv în legătură cu ceea ce ţi se va întâmpla în viitor, vei rata aceste experienţe actuale — şi multe dintre plăcerile unicei vieţi pe care o vei avea vreodată. Nu poţi fi niciodată sigur în legătură cu ceea ce ţi se va întâmpla mâine, oricât de înţelept ţi-ai planifica următorii paşii. Şi poţi face cu uşurinţă ca acest tip de planificare să devină o preocupare frenetică.

Sam s-a descurcat destul de bine în viaţă, câştigând bine ca avocat, şi îi plăcea să-şi petreacă timpul cu familia. Dar, în pofida tuturor acestor lucruri, el continua să se îngrijoreze în legătură cu lucrurile groaznice care s-ar fi putut întâmpla în viitor şi, astfel, nu s-a bucurat niciodată complet de serviciul lui sau de relaţiile de familie. Cele mai multe dintre lucrurile pentru care se îngrijora — clienţi care îl vor da în judecată pentru malpraxis, copiii care nu vor promova la şcoală — nu s-au întâmplat, de fapt, niciodată. Atunci când s-au întâmplat, a fost capabil să facă faţă acestor evenimente perturbatoare şi să descopere soluţii pentru ele. Dar a cheltuit un volum de timp excesiv încercând să facă să nu se întâmple viitorul „sumbru“. A lăsat prezentul să treacă pe lângă el, făcându-i faţă mecanic, dar fără să se bucure, cu adevărat, de el.

Sam a asimilat numeroase cărţi de autoajutor cu privire la avantajele pe care le ai dacă stai în prezent şi dacă te concentrezi asupra plăcerilor imediate care sunt la îndemână. Din când în când a reuşit să facă asta şi să se îngrijoreze mai puţin în legătură cu viitorul. Dar a revenit curând la gândurile despre afaceri proaste şi evenimente familiale care s-ar putea întâmpla; şi se îngrijora în legătură cu ele şi planifica soluţii detaliate pentru probleme care rareori se materializau într-adevăr. Deşi realiza că îngrijorarea lui era fără rost, continua obsesiv să facă acest lucru.

I-am arătat lui Sam, în prima dintre numeroasele noastre ședințe de REBT, ce includeau Credințele-Emoțiile-Comportamentele lui Iraționale: „Lucrurile groaznice nu trebuie să mi se întâmple mie la serviciu sau în viața de familie. Dacă se vor întâmpla, s-ar putea să nu fiu capabil să mă ocup de ele, iar aceasta ar demonstra că nu sunt, de fapt, o persoană competentă. Trebuie să le preîntâmpin și să mă asigur că nu se întâmplă sau, altfel, trebuie să fiu complet pregătit pentru ele și să am un plan detaliat pentru a le face față și a le îmbunătăți. Pentru că serviciul și viața mea de familie sunt importante pentru mine, trebuie să fiu întotdeauna deasupra și să demonstrez că sunt un avocat și un tată competent. În caz contrar, ar putea să mă copleșească și să-mi arate cât de inadecvat sunt în mod esențial!“

Sub îndrumarea mea, Sam a contestat în mod activ aceste Credințe disfuncționale și a descoperit destul de des câteva modalități sănătoase de a filosofa:

● „Lucruri rele se pot întâmpla atât la serviciu, cât și acasă, dar vor fi doar nefericite, nu groaznice“.

● „Faptul de a vedea că sunt doar nefericite, mă face să văd și că lucrurile într-adevăr «groaznice» sunt improbabile“.

● „Dacă lucrurile rele sau foarte rele chiar se întâmplă, pot să le fac față chiar dacă se năpustesc brusc asupra mea“.

● „Dacă, dintr-un motiv oarecare, nu îndepărtez sau nu rezolv eficient problemele, asta nu-mi afectează deloc valoarea ca persoană. Sunt în regulă, chiar dacă soluțiile pe care le am eu la probleme nu sunt foarte bune“.

● „Soția și copiii mei, la fel ca partenerii mei din sistemul juridic, sunt cât se poate de capabili să facă față celor mai multe dintre problemele cu care se confruntă cu propriile lor resurse și nu au nevoie ca eu să fiu disponibil să îi ajut în orice moment“.

● „Mă pot bucura de multe dintre plăcerile momentului, dacă îmi dau voie să mă concentrez să mă bucur de ele și pot să am o viață mult mai împlinită, dacă fac acest lucru în loc să mă îngrijorez obsesiv cu privire la viitor“.

● „Chiar dacă mă confrunt, cumva, cu Adversități și nu sunt capabil să le fac față prea bine, dacă mă concentrez la plăcerile momentului am o viață plăcută, iar

acest lucru mă face capabil să suport mai bine nenorocirile care ar putea, dar de cele mai multe ori nu o fac, să apară“.

Acest mod de filosofare l-a ajutat considerabil pe Sam. El a folosit, de asemenea, numeroase alte tehnici REBT să îl ajute să se oprească din îngrijorarea obsesivă:

● Și-a dat seama că era obsesiv din fire și și-a limitat în mod deliberat îngrijorarea obsesivă la nu mai mult de cincisprezece minute pe zi, silindu-se să se gândească, în schimb, la alte lucruri și la alte proiecte.

● S-a hotărât să se implice în mod constructiv în sculptură, în timpul liber. (Această activitate nu numai că l-a distras de la o mare parte din îngrijorările lui, dar a descoperit că este plăcută prin ea însăși; atunci când era absorbit de ea, atingea procesul de flux, concentrându-se intenționat asupra aspectelor de soluționare a problemelor acesteia.)

● A practicat Imageria Rațional Emotivă și și-a imaginat că unele dintre cele mai rele lucruri la care visase chiar s-au întâmplat. (S-a simțit foarte anxios și deprimat atunci când a făcut acest lucru, dar și-a modificat sentimentele perturbate în sentimente care erau doar profund dezamăgite în legătură cu aceste evenimente „îngrozitoare“. Făcând aceasta de mai multe ori, s-a obișnuit să se simtă automat dezamăgit în legătură cu astfel de evenimente proaste atunci când acestea apăreau uneori.)

Silindu-se să stea în prezent și să se concentreze asupra lui, Sam s-a distras de la grijile lui obsesive și, de asemenea, și-a sporit bucuria de a trăi. Concentrarea asupra plăcerilor de astăzi, alături de câteva alte metode cognitiv-emoțional-comportamentale REBT „elegante“, l-a ajutat pe Sam să efectueze o schimbare profundă în atitudinea lui, care i-a permis atât să se simtă mai bine, cât și să se facă mai bine.

În mod similar, și tu poți folosi concentrarea asupra prezentului și rămânerea în prezent, chiar dacă nu ești perturbat în mod serios de nimic. În loc să lași prezentul să treacă pe lângă tine, pentru a-ți „asigura“ plăceri viitoare, stai puțin și gândește-te la virtuțile lui a trăi astăzi. Apoi, acordă-ți mai mult timp și concentrează-te asupra modurilor în care îți poți îmbunătăți interesele și preocupările de acum. Faptul că ești absorbit în prezent te poate face să ajungi o prezență reală — care prezintă și alte avantaje! În caz contrar, ai putea să lași ziua de astăzi să treacă pe lângă tine și să profiți prea puțin de ea. Exact așa cum

a deveni complet absorbit de muzică, artă sau știință presupune timp și eforturi deliberate, aceeași concentrare îți este necesară și pentru a descoperi și a pune în aplicare moduri de a fi prezent în prezent. Nu lăsa să se irosească ziua de astăzi, lăsând-o să treacă pasiv. Este ușor să urmezi acea cale, dar nu este suficient pentru a trăi o viață mai împlinită.

Carpe diem! (Trăiește clipa!)

FĂ ALEGERI RESPONSABILE

L-am plasat, oarecum greșit, pe psihologul Nathaniel Branden, autorul cărții Psychology of Self-Esteem (Psihologia încrederii în sine), în „tabăra stimei de sine“ timp de mulți ani și am subliniat că le cerea oamenilor să se placă pentru că au realizări. Nu este tocmai adevărat. Corespondența mea recentă cu el arată că, de fapt, el încurajează oamenii să aibă realizări în mod responsabil: asta înseamnă să muncească pentru obiective și valori care au un „caracter bun“ și responsabilitate socială.

Așa e un pic mai bine — dar mie tot condiționat mi se pare. Ți se poate părea foarte de dorit să te ajuți în mod responsabil pe tine și pe alți oameni; dar, te rog, nu face să fie necesară până și acest tip de realizare pentru a te accepta pe tine însuți. Dacă o vei face, te vei predispune, în continuare, la anxietate și depresie.

Încearcă, în loc, obiectivul de a alege preferențial și responsabil. Alege și muncește pentru a susține atingerea unor obiective care să te ajute pe tine, pe alți oameni și mediul în care trăiesc oamenii. Făcând acest lucru, fii responsabil față de tine, față de alții și față de lume. Interesul social și interesul global merg mână în mână cu interesul față de sine. Conform REBT, ai, în continuare, de ales — ceea ce înseamnă un anumit grad (nu complet) de „liber-arbitru“. Alege-l!

5

Cum să te simți mai bine II: Metode emoționale, evocatoare și experiențiale

Există mai multe metode emoțional-experiențiale pe care le poți folosi ca să te ajute să te simți mai bine atunci când te confrunți cu necazuri și frământări și reacționezi rău față de ele — sau reacționezi în mod exagerat. Psihoterapia și materialele de autoajutor sunt pline de ele. Aceste metode funcționează aproape întotdeauna, probabil deoarece exercițiile emoționale îndeplinesc mai multe funcții. În primul rând, sunt captivante prin ele însele și, prin urmare, te pot distrage, împiedicându-te să te lași perturbat emoțional de probleme. În al doilea rând, sunt, în general, plăcute fie imediat, fie pe termen lung. În al treilea rând, te ajută să vezi partea bună și oportunitățile vieții și, prin urmare, te fac conștient de care-ar fi raportul costuri–beneficii dacă te-ai complăcea în anxietate și depresie. În al patrulea rând, furnizează moduri alternative de gândire și de acțiune și te ajută să abandonezi ideea că trebuie neapărat să faci cutare lucru sau să nu faci cutare alt lucru. În al cincilea rând, implică și includ procese cognitive — și, în special, comportamentale — care încurajează schimbarea. De fapt, metodele însele presupun, în moduri semnificative, să gândești, să simți și să te comporți diferit.

Problema cu multe — cele mai multe, probabil — dintre metodele emoțional-evocatoare care să te facă să te simți mai bine este că nu te ajută neapărat să realizezi o schimbare filosofică profundă, ba, uneori, ar putea chiar să îți saboteze eforturile. Să aruncăm o privire asupra unora dintre ele pentru a vedea cum funcționează.

APROBAREA CELORLALȚI ȘI APROBAREA DE SINE

Probabil că cel mai obişnuit mod în care oamenii încearcă să se simtă mai bine atunci când s-au perturbat este să caute aprobarea altor oameni, inclusiv a terapeuţilor lor. Trudy era un caz clasic din acest punct de vedere. Deşi era destul de competentă în realizarea celor mai multe dintre lucrurile importante pe care le făcea, avea standarde perfecţioniste referitoare la cât de bine ar fi trebuit să se descurce — în consecinţă, simţea că nu se descurca niciodată suficient de bine. Era foarte eficientă la serviciul ei de programare pe calculator, câştiga bine şi primea regulat măriri de salariu. Dar găsea pe cineva — conducătorul grupului ei adesea — care era mai competent decât ea, iar ea se plasa într-o comparaţie inferioară faţă de el, mustrându-se aspru pentru „incompetenţa“ ei. Făcea acelaşi lucru şi în alte aspecte ale vieţii ei — cum ar fi dieta şi sportul — şi, în consecinţă, s-a deprimat cronic.

Observând acest lucru încă din anii adolescenţei, dar refuzând să renunţe la nevoia ei de a avea performanţe perfecte, Trudy s-a concentrat, în schimb, asupra câştigării aprobării celorlalţi. Şi-a dat seama că linguşirea ar duce-o undeva, aşa că le spunea celorlalţi oameni cât sunt de strălucitori şi de atractivi şi era excepţional de drăguţă şi săritoare faţă de ei. Şi-a făcut, normal, mulţi prieteni; mulţi care îi erau devotaţi. Faptul că se discredita din cauza „incompetenţei“ ei a adăugat alţi oameni care o plăceau. Ei îşi dădeau seama de competenţa ei, dar nu li se părea ameninţătoare deoarece ea o bagateliza întotdeauna.

Bunele relaţii ale lui Trudy cu ceilalţi o distrăgeau parţial de la propria autodevalorizare. Îi furnizau relaţii plăcute care ofereau un plus vieţii ei. Datorită aprobării exterioare, ea considera că viaţa merită să fie trăită, în ciuda „eşecurilor“ sale, ştiind că va avea întotdeauna prieteni. Atunci când nu a reuşit cu anumiţi oameni, a văzut că erau alţii care chiar o plăceau, aşa că nu avea nevoie de dragostea tuturor oamenilor, tot timpul. Această aprobare din partea altora o ajuta să se accepte pe ea însăşi atunci când nu-şi atingea standardele de perfecţiune.

În consecinţă, Trudy trăia o viaţă „bună“, în ciuda faptului că se deprima din cauza lipsei ei de realizări remarcabile. Cu toate acestea, era atât de distrasă de preocuparea ei faţă de relaţiile sociale, încât dădea puţină atenţie sursei perturbatoare: obsesia sa de a atinge perfecţiunea. De fapt, îşi folosea „succesele“ sociale ca pe un compromis pentru „eşecurile“ sale de a se realiza şi a se descurca în pofida lor. Era extraordinar de fericită când socializa — şi se

simţea deprimată atunci când era singură — dar ştia că poate să se bucure întotdeauna de prietenii mai vechi sau mai noi, aşa că ducea cel puţin o viaţă pe jumătate decentă. Deşi era o soluţionatoare de probleme pasionată în ceea ce priveşte activităţile ei de programare pe calculator, Trudy dădea puţină atenţie modului în care se deprima singură din cauza perfecţionismului ei şi nu încerca să rezolve această problemă. Era prea ocupată să-şi facă şi să-şi păstreze prietenii.

Când a venit să mă vadă, Trudy a fost foarte surprinsă să descopere că se deprima în mare măsură singură, din cauza pretenţiei ei insistente de a avea rezultate remarcabile la serviciu, la şcoală şi în activitatea sportivă. A trebuit să o forţez să vorbim despre solicitările ei perfecţioniste, deoarece continua să ne deturneze vorbind despre relaţiile ei. Fie povestea despre noii prieteni pe care şi-i făcuse, fie despre tehnicile de a păstra prietenii vechi. Aveam, aşadar, o mulţime de lucruri despre care să vorbim — în afară de perfecţionismul ei privind realizările! Am continuat să o readuc la acest subiect, mai ales atunci când se simţea deprimată, dar ea continua să evadeze către subiecte referitoare la căutarea aprobării.

În cele din urmă, am instituit o regulă, conform căreia urma să discutăm despre problemele ei sociale jumătate de şedinţă şi să petrecem cel puţin o jumătate de şedinţă concentrându-ne asupra modului în care se deprimă singură în legătură cu lipsa de realizări pe care o percepea. Până la urmă, a funcţionat. Trudy a devenit mai conştientă de propria ei dorinţă de a avea realizări remarcabile şi de opinia sa potrivit căreia nu are nicio valoare dacă nu le obţine. În cele din urmă a Contestat unele dintre Credinţele ei Iraţionale şi a renunţat parţial la ele. Se deprima mai puţin şi îşi dedica mai mult din timp pentru a realiza — cât se putea de bine — unele dintre proiectele pe care le evitase. Îi plăcea, în continuare, să-şi petreacă timpul cu prietenii şi cu cei apropiaţi, dar acţiona mai puţin compulsiv când venea vorba să-şi petreacă timpul cu ei şi să le câştige aprobarea.

Să nu ne ascundem după deget. Câştigarea dragostei şi aprobării celorlalţi oameni care sunt importanţi pentru noi este una dintre cele mai mari plăceri ale vieţii; milioane de oameni dedică mult timp şi multă energie pentru a face acest lucru. Dacă îţi face plăcere, continuă, categoric, să îţi cultivi acest obicei. Dar fii atent la socializarea compulsivă ce are la bază sentimentul că nu meriţi să fii iubit şi că eşti fără valoare dacă nu câştigi favorurile celorlalţi. De asemenea, nu căuta aprobarea doar pentru a compensa pentru celelalte lipsuri şi deficienţe pe care le ai. Încearcă să îndrepţi unele dintre aceste deficienţe şi, dacă nu poţi să le

îmbunătățești, acceptă-te necondiționat ca persoană, în ciuda lor.

Poți trăi bucuria de a avea legături cu oamenii ca pe o plăcere de sine stătătoare și nu pentru a compensa sau pentru a-ți distrage atenția de la alte eșecuri. Atunci când Trudy a încetat să mai aibă nevoie de aprobarea celorlalți pentru a-și compensa eșecurile în ceea ce privește realizările, a ales să aibă mai puțini prieteni, iar, ca rezultat, avea relații mai bune cu ei. I-a ales pentru virtuțile lor intrinseci, și nu pentru abilitatea lor de a-i compensa deficiențele. Unii dintre prietenii ei nu erau chiar așa de interesanți, așa că a renunțat la ei, în tăcere. A descoperit că timpul petrecut cu prietenii rămași, bine aleși, era mai valoros.

Dacă îți face plăcere să câștigi aprobare socială, încearcă să faci în așa fel încât să te faci mai bine, și nu doar să te simți mai bine. Realizează că îți plac prietenii tăi — pe unii chiar îi iubești —, dar nu ai nevoie neapărat de ei. Descoperă moduri de a-ți face prieteni noi și de a-i păstra pe cei vechi, dar nu o face compulsiv. Fii atent la modul în care calitatea contează mai mult decât cantitatea — mai ales atunci când ai un volum limitat de timp și de energie pentru a cultiva o prietenie.

Efectuează o analiză costuri–beneficii pentru a vedea cu cine te împrietenești și pe cine ignori. Cântărește aceste alegeri în raport cu propriile interese, valori și obiective. Observă cum își împart timpul, de obicei, oamenii eficienți între problemele sociale și celelalte aspecte ale vieților lor. Alege-ți prieteni de la care poți învăța — inclusiv cum să te perturbi singur mai puțin și să te bucuri de tine însuți mai mult. Acordă-ți un timp în care să fii singur și în care să faci unele dintre lucrurile pe care le poți face în mod util atunci când ești de unul singur.

Dedică-ți o parte din timp doar activităților creative care nu sunt posibile atunci când ești absorbit de ceilalți. Dar vezi, de asemenea, dacă poți fi creativ și în colaborare, atunci când ești cu prietenii tăi, așa cum ești atunci când ești de unul singur. Folosește-ți o parte din timpul pe care ți-l petreci cu prietenii pentru a-i accepta necondiționat, chiar și atunci când fac lucruri rele. Lucrează asupra suprasensibilității tale atunci când ești cu unii dintre prietenii tăi care sunt uneori enervanți. Nu renunța atât de ușor la ei. Admite că te perturbi singur în raport cu comportamentul lor. Încearcă să nu îi sacralizezi și să nu îi demonizezi pe cei apropiați. Încă o dată, folosește câștigarea aprobării lor atât pentru a te simți mai bine, cât și (preferabil) pentru a te face mai bine.

CÂND „CELĂLALT“ ESTE UN TERAPEUT

Dacă alegi un terapeut care să te ajute cu problemele tale, ai grijă să nu devii obsedat să îl/o iubeşti sau să fii iubit de el/ea. Terapeuţii buni te pot sprijini şi te pot ajuta. Vor avea grijă de tine ca individ şi sunt motivaţi să te ajute să devii mai fericit şi mai puţin perturbat. Unora dintre ei ar putea ajunge să le pese de tine în mod personal, iar acest lucru ar putea fi posibil dacă te-au întâlnit în afara cabinetului de terapie. Dar şi acest lucru prezintă unele pericole. Un terapeut căruia îi pasă prea mult de tine, în mod personal, ar putea să nu vadă clar de ce este nevoie pentru a te ajuta să-ţi rezolvi unele dintre problemele de bază. Ar putea fi prea drăguţ cu tine — prea indulgent şi prea moale — şi ar putea să nu vrea să te „rănească“ prin confruntările necesare, oneste, cu comportamentul tău autodistructiv. Acest tip de „grijă“ ar putea să te încurajeze să ai mai multe şedinţe de terapie decât ai avea, de fapt, nevoie.

Dacă terapeutului îi displace de tine la nivel personal, şi acest lucru presupune, bineînţeles, anumite riscuri, cum ar fi să te vadă ca fiind „mai bolnav“ decât eşti, să te chinuiască în mod deliberat cu teme pentru acasă, să vrea să scape de tine prea repede sau să vrea, inconştient, să suferi. Acestea sunt adevărate probleme!

Există, de asemenea, numeroase pericole dacă te simţi prea apropiat sau chiar îndrăgostit/ă de terapeutul tău. Ai putea să nu vrei să îi dezvălui eşecurile tale. Ai putea să continui să te perturbi şi să stai în terapie pentru o perioadă mai mare de timp. Ai putea să vrei să te schimbi în primul rând pentru terapeut, şi nu pentru tine însuţi. Ai putea, fără să te gândeşti la asta, să faci ceea ce vrea terapeutul să faci şi nu ceea ce vrei tu, cu adevărat, să faci în viaţă.

Dacă eşti prea ataşat de terapeutul tău, ai putea să-ţi pui la bătaie propria valoare pentru dragostea ei sau a lui. Acesta este călcâiul lui Ahile al unora dintre aşa-numitele terapii „umaniste“, centrate pe persoană. Carl Rogers, de exemplu, a subliniat, pe bună dreptate, aşa cum o face şi REBT, că terapeutul îţi oferă acceptare necondiţionată pentru a-ţi arăta cum să ţi-o acorzi şi singur. Abordarea ar putea însă să te facă să te accepţi din motivul nepotrivit: pentru că terapeutul tău te acceptă. Iar aceasta este acceptare de sine condiţionată!

Dacă terapeutul tău te învaţă corect cum să ajungi la acceptare de sine necondiţionată (ASN), o vei atinge indiferent dacă altcineva, chiar şi terapeutul

tău, te acceptă sau nu. Un lucru chiar uimitor! Aşa că alege, musai, un terapeut care să te accepte necondiţionat — fie că te descurci, fie că nu te descurci cu terapia sau cu orice altceva. Dar nu permite acceptării lui sau a ei să te ajute să te accepţi condiţionat pe tine însuţi. Ca de obicei, ai grijă şi gândeşte pentru tine însuţi!

Obţinerea aprobării celorlalţi este un lucru foarte bun în sine şi ar putea, în numeroase moduri, să te distragă de la a te perturba singur. Dar să te faci mai bine, mai curând decât să te simţi mai bine, înseamnă că trebuie să arunci o privire pătrunzătoare la felul în care îţi sabotezi singur modul în care funcţionezi — şi să îl minimizezi! Acest lucru poate fi realizat, odată cu obţinerea aprobării, dacă te accepţi tu însuţi complet mai întâi şi încetezi să te mai sabotezi singur. Ca rezultat, vei fi mai capabil, vei avea mai mult timp şi mai multă energie şi o motivaţie mai puternică pentru a câştiga aprobarea socială ca pe o însoţitoare sănătoasă a aprobării de sine.

FOLOSIREA GRUPURILOR DE SPRIJIN

Grupurile de sprijin sunt disponibile de mult timp pentru oamenii care se perturbă şi se dezavantajează singuri. Atunci când intri în panică şi te deprimi singur, găsirea unui grup de oameni care au ceva în comun cu tine şi întâlnirea regulată cu ei te poate ajuta să vezi că sunt şi alţii care au probleme similare cu ale tale. Poate că au de împărtăşit experienţe sau idei despre diferite modalităţi de a te descurca. Ai putea găsi, de asemenea, un grup religios, politic, social sau sportiv care să te intereseze. Faptul că devii implicat în discutarea şi realizarea unor scopuri comune ar putea să te distragă de la sentimentele şi comportamentele tale perturbatoare.

Grupurile de sprijin care, de obicei, se concentrează asupra unui anumit tip de comportament autoperturbator au devenit foarte numeroase şi populare în ultimii ani. Astfel, poţi găsi grupuri de oameni care suferă de depresie, sindrom maniaco-depresiv, panică, în urma doliului, tulburare obsesivo-compulsivă etc. Unele grupuri includ victime ale violenţei domestice, toxicomani, supravieţuitori ai Holocaustului şi pacienţi cu SIDA.

Aşadar, într-un grup de sprijin poţi găsi oameni care „se perturbă ei înşişi“ într-un mod similar şi sunt foarte dornici să te asculte şi să vorbească cu tine. Unii dintre ei au mai multe informaţii despre tulburarea ta decât tine. Majoritatea au tendinţa de a fi înţelegători şi încurajatori. Îi poţi folosi pe unii ca modele bune care au reuşit să se descurce. Poţi să te împrietenești personal cu unii dintre membri, care te pot ajuta în diferite moduri. Grupul însuşi poate fi un susţinător pentru tipul de tulburare de care suferi şi te poate ajuta să lupţi împotriva prejudecăţilor manifestate împotriva ei. Grupul poate furniza lecturi şi materiale înregistrate care sunt utile. Din aceste motive şi din altele, ar putea să-ţi fie de ajutor să te alături şi să participi regulat la un astfel de grup.

Cu toate acestea, grupurile de sprijin pot avea şi dezavantajele lor, atunci când nu sunt conduse de un lider bine informat şi suficient de raţional. Alex, unul dintre clienţii mei, care avea SIDA, s-a alăturat unui grup în care toţi ceilalţi cinci membri erau afectaţi de SIDA. Alex fusese mai înainte la unul dintre grupurile mele de terapie regulate, unde l-am ajutat considerabil să-şi depăşească anxietatea, aşa că ştia câte ceva despre REBT. Însă, la acest grup de sprijin pentru pacienţi cu SIDA, Alex a descoperit că cei mai mulţi dintre ceilalţi membri se întâlneau în fiecare săptămână pentru a se plânge şi a se văita în legătură cu cât de îngrozitoare era boala lor şi cum le distrusese complet vieţile. După ce a ascultat aceste lucruri timp de câteva săptămâni, se panica mai mult ca niciodată pentru că avea SIDA, aşa că s-a întors la unul dintre grupurile mele, unde ceilalţi şapte membri aveau problemele obişnuite de depresie, anxietate şi furie în legătură cu diferite nenorociri din viaţa lor.

Alex s-a înviorat folosind REBT, i-a ajutat pe ceilalţi membri ai grupului să-şi combată propriile Credinţe Iraţionale (CI-uri) cu privire la complicaţiile din viaţa lor, a fost încurajat şi i s-au dat teme pentru acasă ca să-şi combată propriile CI-uri. Curând, era mai puţin deprimat şi anxios. După câteva luni, a devenit prea bolnav pentru a mai continua cu grupul; a murit un an mai târziu. Mai mulţi membri ai grupului care au continuat să îl viziteze pe Alex au relatat că acesta a rămas cu o stare de spirit bună până la sfârşit. În mod cert nu era în culmea fericirii, dar se panica şi se deprima cât de puţin se putea.

Grupurile de sprijin obişnuite au, aşadar, dezavantajele lor. Unele dintre ele sunt sectante şi promovează moduri de a face faţă comportamentului autoperturbator care sunt nerealiste şi nefolositoare. Altele risipesc mult timp cu discuţii interminabile şi ineficiente despre fleacuri. Unele dintre ele includ oameni turbulenţi care îi deranjează pe ceilalţi membri şi sunt rareori de ajutor.

Multe grupuri de sprijin sunt — în cel mai bun caz — mai curând paliative, decât curative, ajutând oamenii mai curând să se simtă mai bine, decât să se facă mai bine. O prietenă de-a mea, Julie, s-a alăturat unui grup de terapie pentru doliu după ce și-a pierdut și tatăl, și mama în același an. A primit destul de multă simpatie și sprijin de la cei mai mulți dintre membrii grupului, dar unii dintre ei o învinovățeau că nu jelește suficient de mult, iar unii încercau să o convingă să fie supărată pe Dumnezeu și pe univers pentru că i-au luat părinții. Grupul nu făcea absolut nimic pentru a stabili distincția dintre doliu și depresie și nu i-a arătat cum să înceteze a se mai „deprima singură“ renunțând la pretenția că părinții ei nu ar fi trebuit să moară atât de tineri. Unii dintre membri o încurajau, de asemenea, să se autocritice pentru că nu a stat mai mult cu părinții atunci când aceștia încă mai trăiau.

Julie nu voia să accepte aceste idei, așa că a abandonat grupul și a obținut ajutor citind câteva cărți REBT care i-au arătat cum să își trăiască puternic durerea fără să se deprime. A ajuns la concluzia că a fost extrem de trist că își pierduse atât tatăl, cât și mama, în același an, dar ei nu ar fi vrut ca moartea lor să o devasteze. Aveau amândoi în jur de șaizeci de ani și era de așteptat că vor mai trăi încă multă vreme. Dar Julie a reușit să vadă și o parte bună în faptul că au murit în același an, de vreme ce oricăruia dintre ei i-ar fi fost foarte greu să trăiască fără celălalt. Julie îi iubea pe amândoi, dar acesta nu prea putea fi un motiv pentru care nu ar fi trebuit să moară și nici un motiv pentru care nu ar fi trebuit să moară în același an. A decis că va petrece mai mult timp cu fratele tatălui și cu sora mamei ei, cu care avea interese compatibile. Cu astfel de atitudini, Julie a făcut față foarte bine; a fost tristă și îndurerată timp de aproximativ un an, dar nu deprimată. I-au fost mult mai mult de ajutor anumite filosofări REBT decât grupul de sprijin la care participase.

În cazul tău, dacă suferi, într-adevăr, în urma pierderii unei persoane iubite, poți încerca un grup de sprijin și e posibil să obții foarte multe beneficii. Poți face acest lucru și dacă ai o boală fizică sau dacă suferi emoțional. În același timp, mai ales dacă ajutorul pe care îl primești de la grupul de sprijin pe care l-ai ales este limitat, poți folosi REBT pentru a te uita la pretențiile tale — cum ar fi pretențiile de a nu fi afectat fizic sau emoțional — și să le transformi la loc în preferințe puternice. Poți, astfel, să profiți de tot ajutorul pe care grupul de sprijin pe care l-ai ales e capabil să ți-l ofere, dar să folosești totuși unele dintre cele mai importante tehnici cognitive, emoționale și comportamentale din această carte pentru a lucra asupra atitudinilor, sentimentelor și comportamentelor tale de bază.

CREDINȚA RELIGIOASĂ

Mulți oameni s-au folosit, de-a lungul secolelor, de metode religioase și spirituale atunci când erau perturbați emoțional. Făcând acest lucru, unii dintre ei au ajuns la o filosofie de autoajutor profundă, care i-a sprijinit în timpul celor mai profunde crize ale lor. Filosofia budistă te învață că viața cuprinde un volum considerabil de durere, dar poți să îi faci față dacă nu ai nevoie sau nu pretinzi cu tărie plăcerea. Îți arată până și cum să renunți la dorințele puternice de plăcere și realizare și să te descurci fără să fii nefericit. Idealul creștin, așa cum au arătat numeroși practicanți ai REBT (de exemplu, Stevan Nielsen, Brad Johnson, Steve Johnson, Hank Robb, Mitchell Robin, Ray DiGiuseppe și alții), te învață că poți accepta păcătosul, dar nu și păcatul; poți să te accepți pe tine și pe ceilalți, în ciuda faptului că păcătuiești; poți să te accepți necondiționat pe tine și pe ceilalți oameni.

Diferite filosofii religioase se suprapun cu învățăturile și principiile REBT și cu alte atitudini proactive. Dacă le urmezi, ai putea să realizezi o schimbare filosofică profundă, să te accepți pe tine și pe ceilalți și să îți construiești o capacitate puternică de a tolera frustrarea. Poți atinge aceste obiective și dacă ești agnostic sau ateu, dar anumite perspective religioase le pot fi de ajutor și le pot consolida în mod apreciabil. Într-o carte recentă, Counceling and Psychoterapy with Religious Persons (Consilierea și psihoterapia cu persoane religioase), Stevan Nielsen, Brad Johnson și cu mine am arătat cât de mult este compatibilă REBT cu anumite tipuri de religii — în special cu cele care postulează un Dumnezeu binevoitor și iertător.

În același timp, modul lor de a vedea lucrurile și acțiunile religioase îi fac, adesea, pe cei care le sunt devotați să se simtă mai bine chiar și atunci când nu îi încurajează, în sens REBT, să se facă mai bine. Așadar, esența multor religii este că Dumnezeu îți va asigura o sursă majoră de sprijin, te va ajuta în momentul tău de restriște și va avea grijă de tine în privința lucrurilor importante. Unele dintre aceste concepte religioase sunt totuși din nou, paliative și te vor ajuta, cu siguranță, să te simți mai bine mai degrabă decât să te faci mai bine.

Există mai multe motive pentru care lucrurile stau așa:

● Trebuie să fii dependent și să ai încredere într-o forță supranaturală sau o zeitate, chiar dacă nu ai nicio modalitate de a demonstra empiric sau științific faptul că există o astfel de entitate. Atunci când nu ești ajutat de această forță într-un anumit fel, în modul în care vrei tu să fii ajutat, ai putea să te deziluzionezi cu ușurință în ceea ce o privește și ai putea să suferi recăderi.

● În mod ideal, sănătatea mentală pare să fie constituită din credință și încredere în tine însuți, fără altă variabilă care să intervină, cum ar fi Dumnezeu sau vreun spirit pe care să te bazezi. Dependența de un „zeu“ ipotetic îți poate slăbi credința în tine însuți și să o facă mai efemeră.

● Atunci când crezi cu evlavie în Dumnezeu sau într-un anumit tip de forță specială pe care nu o poți susține faptic, există posibilitatea să recurgi la unele elemente de dogmă sau absolutism. Dar sănătatea mentală, așa cum se subliniază în REBT, este alergică la conceptualizări dogmatice, absolute, și este lipsită de prejudecăți, flexibilă și orientată științific.

● Unele religii au tendința să mențină reguli de conduită absolute, inflexibile, care îți restricționează inutil libertatea și care, din nou, sunt oarecum opuse regulilor flexibile, democratice și practicilor preferate de indivizii sănătoși mental.

Există, bineînțeles, multe feluri diferite de credincioși religioși, care cred mai mult sau mai puțin. Unii sunt autodirecționați, se acceptă pe ei înșiși necondiționat, sunt interesați social și acceptă incertitudinea și ambiguitatea mult mai mult decât alții. Cu toate acestea, credința religioasă devotată și încrederea sunt, din multe puncte de vedere, sigure și garantate. Au, pentru mulți oameni, anumite avantaje. Așadar, nu este complet lipsit de înțelepciune să li te alături, măcar parțial. Aderarea prea rigidă la regulile și atitudinile religioase poate fi, într-adevăr, dăunătoare multor oameni — chiar și unii preoți catolici se opun la ceea ce ei numesc „scrupulozitate“ sau aderare rigidă la regulile catolice. Însă formele de religie mai liberale și care fac mai multe compromisuri pot folosi avantajele credinței profunde, care nu se bazează pe fapte, și să o îmbine cu „realitățile“ factice ale lumii. Chiar dacă perspectivele religioase sunt mai curând paliative — ajută oamenii mai degrabă să se simtă mai bine, decât să se facă mai bine — ele tot pot ajuta oamenii cu sentimentele perturbate să sufere mai puțin.

CREDINȚELE SPIRITUALE

Folosirea spiritualității pentru a te ajuta să te perturbi mai puțin este o problemă oarecum diferită față de folosirea religiozității. Cuvântul „spiritual“ provine din termenul spirit sau duh sau entitate supranaturală; ca atare, este aproape același cu termenii religios, supranatural sau orientat către Dumnezeu. În ceea ce privește această perspectivă asupra spiritualității, putem spune, în mare, cam aceleași lucruri ca acelea pe care tocmai le-am spus despre religie. Spiritualitatea de acest tip are dezavantajele și limitele ei, dar o poți folosi pentru a te distrage de la propriile perturbări și pentru a avea credința că le vei depăși. Dar, din moment ce și aceasta este, din nou, oarecum opusă „realității“ factuale, este posibil să te ajute — temporar — mai curând să te simți mai bine decât să te faci mai bine.

Există un alt tip de spiritualitate, destul de diferit, pe care mulți terapeuți îl folosesc pentru a încerca să ajute oamenii să trăiască mai bine cu tulburările lor, iar uneori să le minimizeze. Examinați definiția de dicționar a spiritualității: „spiritual (despre minte) etc. Rafinat, sensibil. Legat de spirit etc. Nu de realitatea externă (căminul său spiritual)“. Aceasta poate fi semnificativ diferită de spiritualitatea orientată către Dumnezeu sau supranaturală. Termenul „spiritual“ include două definiții diferite ale sensibilității. Pe de o parte, sensibil înseamnă să fii receptiv la experiențele estetice. Poți fi, astfel, sensibil la artă, literatură și muzică. Dar, pe de altă parte, sensibil înseamnă și vulnerabil emoțional, ceea ce înseamnă adesea o formă de suprasensibilitate la adversități și supravulnerabilitate la criticile celorlalți. Sensibilitatea artistică și estetică este, de obicei, benefică, pe când sensibilitatea sau vulnerabilitatea emoțională poate fi dăunătoare.

Oarecum similar, „spiritual“ poate însemna să fi pierdut contactul cu realitatea, de vreme ce poți fi prea romantic sau poți fi convins de existența entităților magice și supranaturale. Spiritual mai poate însemna și să ai un interes optimist, cu scop și care te absoarbe vital față de lucruri, ceea ce, în anumite feluri, te pune într-un contact mai bun cu realitatea și te face să îi faci față mai bine. Acest al doilea tip de spiritualitate este, adesea, încurajată de terapeuți și de experții în fericire.

Jerome Frank remarca și el, printre alții, cu mai mulți ani în urmă, că atunci când

oamenii care se tulbură singuri au acest al doilea tip de spiritualitate, ei intră frumos în spiritul lucrurilor, au speranţe foarte bune pentru viitor, au o perspectivă optimistă asupra modului în care pot face faţă dificultăţilor şi au, mai ales, scopuri constructive. Au obiective şi valori distincte în viaţă şi se concentrează asupra realizării acestor scopuri, adesea pe termen lung. Sunt hotărâţi şi puternici atunci când îşi urmăresc aspiraţiile majore; au, adesea, o filosofie de viaţă concertată care îi ajută să-şi structureze gândirea şi acţiunile — cum ar fi devotamentul faţă de un sistem etic sau faţă de o cauză umanitară. Acest tip de căutare spirituală poate fi valoros şi generator de fericire pentru aproape oricine; este util mai ales dacă eşti predispus la anxietate şi depresie şi vrei să depăşeşti aceste tendinţe.

Haideţi să vedem un exemplu tipic. Peggy părea să se fi născut şi să fi fost crescută pentru a avea tendinţe depresive — de vreme ce atât tatăl, cât şi mama ei se deprimau adesea şi o învăţau să aibă o perspectivă pesimistă asupra lumii. A realizat că avea fluctuaţii de dispoziţie în timpul adolescenţei, mai ales atunci când se compara cu fratele ei mai mic, Paul, care avea o perspectivă optimistă asupra vieţii şi era sigur că până şi cele mai rele evenimente se vor termina cu bine şi că le va face faţă. Peggy, în schimb, simţea că lucrurile se vor termina în mod obişnuit prost, iar ea nu va fi capabilă să se descurce cu ele în mod corespunzător. Aşa că, atunci când se deprima în legătură cu aceste lucruri, se autocritica şi devenea foarte melancolică.

Observând că avea nevoie în mod absolut de aprobarea celorlalţi şi că era grav afectată atunci când ei nu păreau să o facă, Peggy şi-a făcut mai întâi obiceiul de a-şi ajuta colegii pentru a le câştiga permanent aprobarea. Apoi, a dobândit o filosofie de a ajuta, a făcut-o tema centrală a vieţii ei şi s-a dedicat cauzei de a-i servi pe ceilalţi prin decizia de a deveni şi asistentă medicală, şi călugăriţă. Viaţa monahală i s-a părut prea convenţională şi singuratică, aşa că, în cele din urmă, a renunţat la ea, dar s-a dedicat totuşi carierei de asistentă medicală.

Peggy şi-a construit viaţa în jurul ideii de a-i ajuta pe ceilalţi în mai multe moduri importante. Şi-a făcut un fetiş din sinceritate şi se asigura întotdeauna că era excepţional de onestă cu oamenii, chiar şi atunci când ea avea de suferit. Era membru activ al mai multor societăţi caritabile care ajutau copii şi adolescenţi defavorizaţi. Lucra ca mediator voluntar pentru litigiile maritale şi de familie şi preda un curs de etică la un centru de servicii sociale, încurajându-şi elevii adolescenţi să urmeze regulile etice.

După un timp, preocuparea lui Peggy de a-i ajuta pe alții și, în special, cea de a-i ajuta să se poarte etic nu mai constituia un truc pentru a-i face pe oameni să o placă — pentru că, de-acum, era respectată de multă lume și avea o mulțime de prieteni — ci devenise o preocupare prin ea însăși. Preda, predica și acționa constant în moduri umanitare; deși nu mai era religioasă, trăia consecvent în conformitate cu doctrinele Sfântului Francisc.

Peggy era atât de absorbită de munca ei și de promovarea filosofiei etice și de ajutorare, încât avea puțin timp pentru comportamente prin care să se deprime. Când se întâmpla ceva trist în viața ei — moartea mamei sale, suferința prietenului său drag care avea sindromul Hodgkins —, se arunca mai mult decât oricând în scopurile sale umanitare și se concentra să îi ajute pe alții cu situațiile lor triste. Era atât de absorbită de aceste lucruri, încât nu avea timp să se deprime singură.

S-a întâmplat însă lucrul neobișnuit ca Peggy să se îndrăgostească de unul dintre doctorii cu care lucra, un adevărat fustangiu care avea aventuri cu orice femeie atractivă pe care o putea băga în pat. Nu arăta niciun interes față de Peggy, care era destul de atractivă, dar nu chiar o frumusețe. Pentru a înrăutăți lucrurile, el vedea că Peggy era profund îndrăgostită de el, tânjind după reciprocitate și devenind foarte supărătoare atunci când lucrau împreună. Pentru a o îndepărta, el a devenit în mod deliberat critic și crud față de ea, aproape aranjând să fie concediată pentru incompetență. Cruzimea lui i-a frânt inima, iar ea s-a deprimat foarte tare din această cauză. A intrat într-o carapace, realizând pentru un timp doar activități de asistență medicală neregulate și încetându-și toate activitățile de „binefacere“. Părea că nimic nu mai contează; se întorsese la starea din adolescență în care se deprima singură.

Când am văzut-o pe Peggy pentru a face terapie, am stabilit împreună, repede, că avea cel puțin două Credințe Iraționale care o conduceau la deprimare. În primul rând, se flagela singură pentru că nu era atractivă pentru doctorul pe care îl iubea și pentru că îl supăra atât de mult cu atențiile ei. În al doilea rând, se autocritica pentru că-și încetase dedicarea pentru activitățile de ajutorare. Peggy a mai realizat și că acea compulsie pe care o avea de a ajuta oamenii era oarecum o diversiune de la imboldul ei principal ca, la vârsta de 33 de ani, să aibă un soț și copii. Alesese inițial profesia de asistentă medicală deoarece era un lucru foarte bun de făcut și i-a adus aprecieri sincere. Dar valoarea ei ca persoană era, de fapt, foarte mult condiționată și depindea de obiectivul pe care și-l alesese de a fi bună cu ceilalți și de a câștiga aprobarea lor.

De-a lungul terapiei, Peggy a realizat că să facă bine fusese un scop bun şi că o distrăsese, în mare măsură, de la tendinţele ei de a se autoaprecia negativ, dar că, în niciun caz, nu le eliminase. Viaţa ei fusese constructivă şi cu scop; chiar îi plăcuse într-o mare măsură să îi ajute pe alţii. Dar se acceptase pe sine însăşi mai mult pentru că făcuse fapte bune şi nu necondiţionat. A fost necesar să muncească din greu pentru a renunţa la ideea că trebuie să câştige acceptarea de sine ajutându-i pe alţii. Aşa că, timp de mai multe luni, Peggy a luptat să renunţe la această convingere. În cele din urmă, a acceptat că este o persoană oarecum „egoistă“, care voia, în principal, să se dedice unui soţ şi copiilor şi de-abia după aceea umanităţii, în general. Când a acceptat acest „eşec“, deşi tot îi plăcea să fie asistentă medicală şi să îi ajute pe alţii, a căutat, în primul rând, să-şi găsească un soţ potrivit. De fapt, a făcut din asta scopul ei principal în viaţă — dar nu frenetic, totuşi.

Morala acestei poveşti este că, dacă ai un scop, îţi centrezi viaţa cu optimism în jurul unui obiectiv important şi eşti spiritual din acea perspectivă, acest lucru poate duce la rezultate excelente. Poate să te distragă de la a deveni anxios şi a te deprima şi să îţi aducă bucurii prin el însuşi. Dar poate fi folosit şi pentru a ascunde lipsa acceptării de sine necondiţionate şi, prin urmare, să te împiedice să te ocupi de probleme importante. Te poate ajuta, aşadar, să te simţi mai bine, fără să te faci mai bine — şi poate, astfel, să interfereze cu acest din urmă obiectiv.

Să te simţi mai bine este un lucru bun, dar să te faci mai bine este un lucru şi mai bun. Dacă alegi să urmezi metode spirituale pentru a te face mai bine, ţine minte aceste patru instrucţiuni principale pentru o abordare spirituală sănătoasă:

● În primul rând, încearcă să ai scopuri spirituale. Să ai obiective şi valori — inclusiv pe termen lung — care îţi structurează într-o oarecare măsură viaţa şi îţi dau ceva pentru care să lucrezi. Dacă poţi ajunge să ai scopuri care îi ajută atât pe alţii, cât şi pe tine însuţi, iar acestea sunt văzute ca fiind „demne“ de către societate, cu atât mai bine. Alege-ţi obiectivul, gândeşte-te serios la el şi, după aceea, munceşte pentru a-l realiza.

● În al doilea rând, alege un scop care îţi face într-adevăr plăcere şi nu o aspiraţie pe care crezi că ar trebui să o alegi. Alege-l pentru că îţi place şi pentru că tu crezi că există o şansă mare să te bucuri să munceşti pentru el.

● În al treilea rând, fereşte-te de motive egoiste în alegerea scopului! Dacă ai motive personale practice — vrei să realizezi ceva pentru că, făcând acel lucru,

vei câștiga prieteni sau lucruri materiale de care te bucuri — nu este chiar atât de rău. Ești îndreptățit să urmărești ceea ce îți dorești pentru că vei fi recompensat. Dar ai grijă la motivele egoiste, centrate pe sine, de a lupta pentru obiectivul tău (de exemplu, recunoaștere publică, premii, câștiguri financiare, putere politică). Succesele de acest fel nu te vor face o persoană mai bună și nici nu te vor face să meriți fericirea, să-ți „îndulcească pelinul“ sau să te ducă în rai. Gândirea de acest fel îți va aduce doar o puternică acceptare de sine condiționată — și te va face să fii expus întotdeauna la o cădere atunci când, dintr-un motiv oarecare, nu atingi acest tip de „demnitate“.

● În al patrulea rând, alege un obiectiv sau un scop care include sau are legătură cu o filosofie pentru a te face mai bine, pe lângă a te simți mai bine.

Așadar, fă astfel încât obiectivul tău să nu fie doar obținerea acceptării de sine necondiționate (ASN), ci predă-le-o și altora, vorbind cu ei, ținând cursuri, scriind despre ea, sau, cu alte cuvinte, „răspândind evanghelia după REBT“. Poate sponsorizezi un concurs. O aplici în afaceri, educație și sport. Încearcă să o modelezi pentru alții. Fă-o parte din viața ta cât poți de mult — exact așa cum ai face dacă ai prefera o filosofie politică sau religioasă și ai încerca să o promovezi, astfel încât să o urmeze și alții.

Ia aceleași măsuri și pentru alte filosofii de autoajutor importante care-ți permit să te faci și să rămâi mai bine din punct de vedere emoțional. Încearcă, de asemenea, să îi ajuți și pe alții să își elaboreze filosofii de bază folositoare. Împrăștie vorba despre acceptarea necondiționată de sine și a altora și promovează alte atitudini raționale. Muncește pentru a le obține pentru tine; dar adoptă-le și în calitate de cauze și vezi dacă pot fi utile pentru a influența alți oameni să se gândească la ele și să acționeze în conformitate cu ele. Promovarea acceptării de sine necondiționate (ASN), a acceptării necondiționate a celorlalți (ANC) și a toleranței înalte la frustrare (TÎF) poate foarte bine să devină interesul tău social. De asemenea, poate servi ca model, ca încurajare și ca repetiție pentru propriile tale schimbări pline de împlinire. Dublă împlinire!

6

Cum să te simți mai bine III: Metode comportamentale și de acțiune

REBT a preferat întotdeauna metoda exersării în viaţa reală sau pe aceea a riscantei expuneri benefice, pentru a te simţi mai bine şi pentru a te face mai bine. De fapt, am folosit-o cu succes asupra mea însumi pe când aveam 19 ani — înainte chiar de a mă fi gândit vreodată să devin psihoterapeut! Dacă te forţezi să-ţi schimbi comportamentele, uneori poţi să-ţi schimbi şi sentimentele repede şi eficient. În plus, ai putea să schimbi profund o parte din filosofia pe care te bazezi.

De-a lungul secolelor, multe grupuri religioase, spirituale şi de alte feluri au descoperit că acest lucru funcţionează. Astfel, o învăţătură budistă Zen spune că „atunci când te vei întâlni pe drum cu Buddha, ucide-l!“ Această directivă paradoxală îţi permite să vezi că, practic, nimeni altcineva în afară de tine nu te poate ajuta şi că devotamentul necondiţionat faţă de un guru sau un cult are multe limitări. Pentru a evolua, trebuie să îţi asumi tu însuţi riscurile corespunzătoare care să te schimbe.

Problema cu unele dintre cele mai populare metode comportamentale de schimbare de sine este că ele îţi distrag atenţia şi sunt plăcute prin ele însele, dar ar putea să nu-ţi fie utile pentru a-ţi schimba în mod fundamental perspectiva autoperturbatoare. Profesoara de yoga despre care am vorbit în Capitolul 4 şi căreia-i plăcea să facă două şedinţe de câte douăzeci de minute în fiecare zi nu prea se îngrijora în legătură cu obiectivul ei important de a se căsători atât timp cât făcea yoga. Dar, după ce se terminau exerciţiile, reîncepea, adesea, imediat, să se îngrozească la gândul că avea douăzeci şi nouă de ani, era încă departe de a avea un partener stabil şi s-ar putea chiar să nu aibă niciodată vreunul. Ce orori!

Voi descrie acum unele dintre cele mai populare şi mai puternice metode de

autoajutor comportamentale pe care le poţi folosi pentru a te simţi mai bine şi îţi voi arăta cum acestea pot, uneori, să te ajute şi să te faci mai bine.

FOLOSIREA EXERCIŢIILOR DE RESPIRAŢIE

Aşa cum a arătat Robert Fried, una dintre cele mai bune forme de a te relaxa şi de a-ţi ajuta mintea şi corpul să se pregătească pentru o viaţă de succes sunt exerciţiile de respiraţie. Frecvent, mai ales atunci când te perturbi singur, respiri incorect — poţi, de exemplu, să ai hiperventilaţie. Aceasta duce la disfuncţionalităţi emoţionale şi, în acelaşi timp, este provocată de ele. Citeşte cartea scrisă de dr. Fried, Breathe Well, Be Well (Respiră bine, simte-te bine), şi convinge-te singur.

Unele dintre principalele aspecte subliniate în exerciţiile de respiraţie ale dr. Fried sunt:

● Respiraţia toracică are tendinţa să fie rapidă şi superficială. Stând confortabil, pune-ţi mâna stângă pe piept, pe cea dreaptă în dreptul buricului şi respiră normal timp de un minut. Dacă mâna stângă este aproape nemişcată, în timp ce mâna dreaptă se mişcă atunci când inspiri, atunci e bine; eşti o persoană care respiră abdominal.

● Însă dacă mâna ta stângă se ridică observabil sau dacă ambele mâini se mişcă mai mult sau mai puţin simultan, atunci e rău; eşti o persoană care respiră toracic.

● Pentru a deveni o persoană care respiră abdominal:

– nu îţi mai suge burta

– evită hainele strâmte

– respiră pe nas în loc să respiri pe gură

– practică respiraţia abdominală cel puţin de două ori pe zi, timp de aproximativ patru minute de fiecare dată.

● În același timp, practică relaxarea musculară. Imaginează-ți că tensiunea din mușchii de pe frunte se scurge afară din corpul tău de fiecare dată când expiri. Fă același lucru, respirație după respirație, cu mușchii de la maxilar, gât, umăr, braț, mână, gambă și picior.

Această formă de respirație, la fel ca cele mai multe tehnici de relaxare, te va distrage temporar de la a te anxieta și a te deprima singur și te va ajuta să te simți mult mai bine. Dacă vrei și să te faci mai bine, folosește exercițiile de respirație împreună cu celelalte metode autoterapeutice profunde de gândire-simțire-comportament descrise în această carte.

METODE CARE PRESUPUN EXERCIȚII FIZICE

Exercițiile fizice sunt bune pentru corp — și, adesea, și pentru suflet. Îți pot pune în mișcare endorfinele și te pot ajuta să te deprimi mai puțin atunci când ești într-o dispoziție mohorâtă. Îți pot întrerupe gândurile anxioase sau pe cele obsesive și te pot încuraja să găsești modalități de gândire mai sănătoase. Pot conduce la experiențe plăcute care să te deturneze de la tulburări și să-ți îmbogățească viața astfel încât să o vezi mult mai satisfăcătoare decât o vedeai înainte. Pot oferi experiențe — cum ar fi moduri unice de a-ți folosi propriul corp — care îți dau voie să vezi că poți alege scopuri și obiective alternative și nu doar să te înțepenești rigid în vechile obiceiuri.

Pe de altă parte, dedicația față de exercițiile fizice poate interfera uneori cu modul tău de a gândi-simți-acționa rațional și te poate deturna de la a ajunge la soluții elegante pentru propria autoperturbare. Nonnie, de exemplu, se bucura de atât de multe beneficii de pe urma dedicării față de alergat și exerciții calistenice, încât a încercat să îi determine pe toți prietenii ei apropiați, și bărbați, și femei, să ia parte și ei. Se menținea atât de ocupată, încât avea puține șanse de a se deprima. Atunci când se simțea rău din cauza serviciului sau din cauza relațiilor ei cu bărbații, își întrerupea energic starea cu anumite tipuri de exerciții. Îi plăceau atât de mult și îi făceau corpul să funcționeze atât de bine încât se simțea bine aproape imediat.

Acest tip de distragere și plăcere a început să nu mai funcționeze pe măsură ce

Nonnie îmbătrânea. Nu reușise să își facă un prieten stabil — parțial, din cauză că unii dintre potențialii ei parteneri respingeau obsesia ei față de exercițiile fizice și obiectau atunci când ea insista că ar trebui să le placă și lor. Se simțea blocată la locul ei de muncă plictisitor din învățământ, dar nu știa să facă nimic altceva pentru a câștiga un ban, așa că „a trebuit“ să îl păstreze încă zece ani, pentru a se putea pensiona. Deși a tolerat bine oboseala exercițiilor fizice și a menținerii formei fizice bune cu ajutorul dietelor, nu suporta să fie singură și fără partener și tuna și fulgera împotriva locului de muncă din învățământ (dar nu încerca să găsească o modalitate de a scăpa). Așa că, în pofida exercițiilor ei, Nonnie se deprima singură.

Principalele Credințe Iraționale (CI-uri) ale lui Nonnie erau că trebuie neapărat să aibă un partener permanent până la vârsta de 37 de ani și că trebuie să aibă de ales între mai multe locuri de muncă interesante care să nu necesite mai multă pregătire decât cea pe care deja o avea. Când a început să conteste aceste principii, a început să se deprime mai puțin și să suporte mai ușor activitatea de predare. Atunci când credea doar parțial contestările și declarațiile raționale care o ajutau să le formuleze, folosea o tehnică REBT inventată de psihologul britanic Windy Dryden, unul dintre cei mai mari teoreticieni și practicieni ai REBT.

Tehnica lui Dryden implică doi pași:

● contestarea energică a Credințelor sale Iraționale,

● verificarea corectitudinii Credințelor Raționale la care ajungea în urma contestării inițiale.

Astfel, principala dogmă disfuncțională a lui Nonnie era că nu putea să suporte „plictisitorul ei loc de muncă din învățământ“. Pentru a contesta această dogmă, ea a venit cu o afirmație cu care să facă față: „S-ar putea să nu îmi placă niciodată să predau elevilor de clasa întâi, dar, cu siguranță, pot suporta acest lucru și chiar s-ar putea să îmi și facă o oarecare plăcere cât o fac“. Se convinsese doar puțin în legătură cu această idee flexibilă și, prin urmare, folosea în mod deliberat tehnica lui Dryden pentru a o întări și a o susține. Așa că, se întreba „Unde este dovada că pot să sufăr locul ăsta de muncă plictisitor din învățământ?“ A venit cu următorul răspuns: „Este evident că nu mă va ucide și pot să duc o viață cât se poate de fericită chiar dacă o să îl păstrez până când o

să mă pensionez. Mai am încă multe lucruri care îmi plac şi care compensează pentru locul meu de muncă, cum ar fi alergatul şi exerciţiile calestenice, şi să mă bucur de întâlnirile pe care le am cu bărbaţi atractivi, chiar dacă nu am găsit încă un partener stabil. De asemenea, îmi place în mod cert prietenia strânsă pe care o am cu mama, cu tata, cu fratele şi cu sora mea. Există mai multe aspecte ale vieţii mele care sunt foarte plăcute dacă mă opresc din a mă necăji în legătură cu faptul că mă plictiseşte să predau.“

Nonnie s-a întrebat în continuare şi „De ce pot să suport locul meu de muncă plictisitor din învăţământ şi chiar să îmi şi placă într-o oarecare măsură?“ A răspuns astfel: „Locul de muncă nu este complet plictisitor din toate punctele de vedere. Unii dintre copii sunt drăguţi şi adorabili; mai că-mi vine să-i mănânc! Îmi place foarte mult şi să îi ajut cu adevărat pe puţinii elevi cu deficienţe pe care îi am şi îmi face plăcere să îi ajut la şcoală şi să văd că duc o viaţă fericită. Îmi place să vorbesc cu părinţii culţi ai unora dintre elevii mei, discut cu ei despre modalităţile în care pot să îi sprijine pe copiii lor din punct de vedere academic şi emoţional. Îmi plac relaţiile pe care le am cu unii dintre ceilalţi profesori, cu care am o mulţime de lucruri în comun.“

Utilizând această metodă de a-şi chestiona Credinţele Raţionale minore şi demonstrându-şi că acestea rezistă, Nonnie a fost capabilă să creadă în ele mai deplin, pentru a tolera mai bine încercările de la locul ei de muncă şi pentru a depăşi o mare parte din deprimarea pe care şi-o provoca.

Nonnie s-a bucurat în continuare şi a beneficiat de pe urma exerciţiilor ei. Dar când a început să dobândească o filosofie anti-depresivă, raţională, a început să folosească exerciţiile mai puţin pentru a se distrage de la serviciul ei plictisitor şi de la eşecul de a-şi găsi un partener stabil şi mai mult ca pe o satisfacţie de sine stătătoare. Dacă foloseşti diferite tipuri de exerciţii pentru a-ţi atenua propria perturbare, poţi, şi tu, să continui să ai beneficii, dar poţi, de asemenea, mai elegant, să ajungi la principalele convingeri care se află în spatele supărării tale şi să le schimbi. Fă cât poţi de multe exerciţii fizice; dar încearcă să foloseşti şi diferitele metode cognitive, emoţionale şi comportamentale descrise în această carte pentru a-ţi fi de ajutor în efectuarea unor schimbări profunde în viaţă.

SPORTURI ŞI JOCURI SPORTIVE

Participarea la sporturi și jocuri sportive poate fi folosită ca o formă de exercițiu pentru reducerea propriei perturbări și pentru a crea o viață mai împlinită, deoarece ele au avantajele exercițiilor independente — și chiar mai mult. Pot fi deosebit de utile pentru mai multe motive:

● Necesită destul de multă pregătire și practică, care sunt, de obicei, captivante într-un mod sănătos.

● Au, adesea, un program regulat care te menține implicat în mod constant.

● Uneori sunt dificile și interesante — așa cum este, de exemplu, să joci baschet sau hochei — și, prin urmare, te mențin preocupat din punct de vedere mental.

● Necesită, adesea, jocul în echipă și cu alte echipe, făcând apel la implicarea ta socială.

În același timp, sporturile pot avea un număr de posibile dezavantaje:

● Consumă mult timp, energie și, uneori, bani.

● E posibil să ai de-a face cu oameni cu care ai prea puține lucruri în comun, în afară de sportul însuși.

● Poți cu ușurință să te implici prea mult, în mod obsesiv-compulsiv, într-un sport.

● Anumite sporturi, cum ar fi schiatul, pot fi periculoase din punct de vedere fizic.

Ca distragere și eliberare de anxietate și de propria deprimare, sporturile au, în mare, aceleași limite ca acelea constatate în secțiunea anterioară în cazul exercițiilor fizice. Pot distrage mai mult decât simplele exerciții și, datorită implicării tale puternice, ai putea să nu mai ajungi să îți revizuiești principalele filosofări care duc la propria perturbare.

Bill izbucnea adesea în mod violent şi avea „crize de furie“, înfuriindu-se pe alţi oameni despre care era deplin convins că se purtaseră nepotrivit sau incorect. A fost sfătuit de un antrenor de liceu să se apuce de box şi să-şi elibereze toată mânia în ringul competiţiilor de box. Fiind bine făcut şi puternic, a devenit un luptător campion atât în timpul liceului, cât şi al facultăţii, iar pentru un timp a devenit boxer profesionist. Prietenii şi logodnica îl îndemnau, însă, să renunţe la boxul profesionist, pentru a deveni profesor de educaţie fizică la liceu, ceea ce era mult mai sigur şi mai profitabil. Dar el tot mai practica într-o oarecare măsură boxul pentru amatori şi părea să-şi elibereze mare parte din forţa mâniei şi să se simtă bine pentru că-i învingea în unele meciuri pe unii dintre „băieţii răi“.

Din nefericire, libertatea pe care i-o dădea boxul, de a-i rupe în bătaie pe adversarii lui, era utilă mai curând în a-i creşte agresivitatea, în loc să i-o scadă. Îl făcea să se opună şi mai mult ca niciodată celor care erau „al naibii de răi“ şi l-a condus la o şi mai mare determinare de a le arăta cu furie cât de greşită era calea pe care o apucaseră. A insistat chiar ca logodnica lui, Jane, să fie „dreaptă“ şi „corectă“ şi şi-a pierdut cumpătul de mai multe ori şi a fost foarte aproape să o lovească atunci când, din punctul lui de vedere, ea nu reuşise să se ridice la acele standarde.

Jane a suportat pentru o vreme crizele de furie ale lui Bill, dar după aceea a insistat ca el să recurgă la ajutor terapeutic, altfel ea urmând să rupă logodna. A venit să mă vadă fără tragere de inimă pentru ceea ce el spera că vor fi câteva şedinţe. În realitate, a stat în terapie aproape jumătate de an, începând să accepte şi să aplice doar treptat unele dintre virtuţile REBT. Era, în continuare, foarte sigur de opiniile sale cu privire la ceea ce era „corect“ şi ceea ce era „greşit“ în comportamentul oamenilor. Dar, în cele din urmă, a realizat că pretindea într-un mod fascist că oamenii care „greşeau“ trebuiau să fie de acord cu el, să îşi schimbe felul de a fi şi să se poarte „corect“ — sau, dacă nu, ar avea el grijă să se asigure că o fac.

În cadrul terapiei, Bill a realizat şi că furia lui faţă de oamenii care s-au purtat „greşit“ era întărită de luptele sale. În timp ce alergatul şi jocul de golf ar fi putut servi distrăgându-l şi dându-i o şansă să se liniştească atunci când se înfuria, boxul — inclusiv ţipatul şi strigatul la adversarii lui — îl făcea să creadă că era „mai corect“ decât oricând, iar ceilalţi oameni greşeau de neiertat. Aşadar, boxul încuraja crizele de furie. Din când în când, faptul că-şi pierdea cumpătul îl mai ajuta să câştige câte o luptă, ca atunci când aplica lovitura de graţie. Dar, de

obicei, acest lucru îi influența în mod negativ abilitățile mai precise de a boxa și contribuia, de fapt, la pierderea meciurilor.

Cu o anumită ocazie, Bill era foarte supărat pe directorul școlii și se gândea să-l facă KO pentru că fusese nedrept față de el și față de mai mulți alți profesori. I-am arătat lui Bill că, probabil, chiar avea dreptate să îl critice pe director — din cauză că, potrivit standardelor obișnuite, chiar părea să acționeze pe nedrept, iar profesorii din subordinea lui sufereau nejustificat.

„Bine, am spus eu, să presupunem că el este, într-adevăr, incorect și că provoacă mult rău. Tu afirmi cu tărie: «Ar trebui să fie corect! Nu are niciun drept să fie incorect! Trebuie să fie oprit să mai fie așa!» Dar eu spun că ar trebui să fie exact atât de incorect cât este. De fapt, chiar acum, în acest moment, el trebuie să fie incorect — pentru că este. Și nu există nicio dovadă că îl vei face corect dacă îl vei bate măr. De fapt, cel mai probabil, mânia ta va genera în schimb doar furie — și atunci el va acționa și mai incorect decât de obicei. Dar, din nou, are dreptul să fie incorect atunci când nu este corect. Vreau să spui cu putere după mine: «La naiba! Deci este incorect! Are tot dreptul, o adevărată prerogativă, să fie exact atât de incorect cât este! De fapt, chiar acum, nici nu ar putea fi altfel — nu poate fi corect!» Repetă acest lucru, exact la fel de puternic cum am făcut-o eu.“

Bill era reticent, dar, până la urmă, a fost de acord să repete aceste cuvinte — mult mai puțin puternic decât le spusesem eu. L-am pus să le mai repete de câteva ori — de fiecare dată mai puternic. „Acum, sincer, cum te simți în momentul acesta?“, l-am întrebat. Bill a trebuit să admită că se simțea un pic mai bine, un pic mai puțin supărat. „Bine, am spus. Atunci ia asta ca temă pentru acasă. În fiecare zi din următoarele câteva zile spune-ți cu putere aceste cuvinte — cât poți de puternic. Și hai să vedem ce se întâmplă.“

Bill și-a făcut tema și a început să își controleze furia. După două săptămâni a recunoscut: „Știi, chiar încep să văd. Directorul meu ar trebui să fie incorect din cauză că acesta este felul în care este el de obicei. Foarte incorect! Prin urmare, n-ar avea cum, chiar în acest moment, să fie corect. Iar eu cer prostește ca el să fie, chiar în acest moment, ceea ce el nu poate fi. Și probabil că îl încurajez, cu pretențiile mele, să fie și mai incorect. Chiar îi sporesc și îi încurajez incorectitudinea. Ce prostie din partea mea!“

Bill a înțeles ideea și a continuat să lucreze pentru a accepta, deși nu-i plăcea

niciodată, incorectitudinea directorului lui. A scăpat de cea mai mare parte din furie şi a devenit mai eficient organizându-i pe unii dintre ceilalţi profesori pentru a discuta, destul de calm, anumite aspecte cu directorul. A boxat mai departe ca amator — dar a devenit un boxer mai bun, mai abil şi care se înfuria mai puţin. Folosea boxul ca pe un sport, o distracţie şi nu ca pe o eliberare sau ca pe o distragere de la furia lui faţă de alţi oameni. Crizele faţă de logodnica şi prietenii lui s-au diminuat şi ele, în mod considerabil.

Dacă practici anumite sporturi pentru a te simţi mai bine, atunci când te autoflagelezi cu anxietate, depresie sau furie, ai putea să urmezi, parţial, modelul lui Bill. Îţi poţi întrerupe sentimentele perturbate concentrându-te asupra sporturilor pe care le utilizezi, distrăgându-ţi atenţia cu ajutorul lor şi obţinând de pe urma participării o plăcere reală — care este, de obicei, şi ea, împotriva perturbării. Dar s-ar putea să nu-ţi fie suficientă autodistragerea atenţiei. Suspectează faptul că autoperturbarea are, de asemenea, legătură cu pretenţiile iraţionale pe care le ai faţă de tine, faţă de alţii sau faţă de condiţiile de viaţă.

Mai ales atunci când tu, aşa cum a făcut Bill, te umpli de furie împotriva oamenilor şi a evenimentelor, uită-te la pretenţiile grandioase pe care le ai — că oamenii trebuie în mod absolut să nu fie aşa „răi“ cum sunt sau că adversităţile trebuie să fie „bune“, aşa cum nu sunt. Găseşte-ţi pretenţiile conştiente şi inconştiente şi transformă-le în preferinţe flexibile. Da, poţi prefera cu tărie ca mătuşa Sophie să nu se mai văicărească permanent, ca fratele şi sora ta să te trateze în mod corect la distribuţia bunurilor părinteşti, ca şeful tău să recunoască faptul că ai lucrat peste program atunci când ai o răceală urâtă şi ca, atunci când eşti în vacanţă, copiii să păstreze casa cât de cât în ordine. Dar nu insista că aceste lucruri „bune“ trebuie să se întâmple, iar că lucrurile „rele“ nu trebuie să se întâmple. Vei avea, adesea, probleme enorme dacă vrei să schimbi felul de a fi al oamenilor atunci când ţi se par enervanţi; dar vei avea mai puţine probleme dacă vei vrea să îţi schimbi propriile reacţii la felul lor de a fi, atunci când nu poţi să îi schimbi pe ei. Cu cât te stresezi mai puţin din cauza lipsei de lucruri bune din viaţa ta, cu atât vei avea parte de mai puţine reacţii stresante.

Deci, atunci când ai parte de bătăi de cap nedrepte şi nejustificate şi când deţii prea puţin control asupra lor, sportul te-ar putea ajuta să faci schimbări filosofice profunde care îţi vor îmbunătăţi cu adevărat viaţa prezentă şi viitoare.

Errin, de exemplu, juca foarte mult tenis pentru a-şi distrage atenţia şi a nu se mai întrista singură pentru că nu putea avea decât un loc de muncă prost plătit în

serviciul public, în timp ce cei mai mulţi dintre prietenii ei au ajuns avocaţi, doctori sau profesionişti de succes în alte domenii. În cele din urmă, a realizat că, deşi juca bine, nu va putea niciodată, cu toată practica ei, să exceleze sau să câştige vreun campionat. Aşa că s-a concentrat mai curând asupra plăcerii de a juca şi de a marca ocazional câte o lovitură excelentă, decât asupra necesităţii de a câştiga. Şi-a dezvoltat o filosofie de a fi mai curând absorbită cu bucurie în sport şi în alte activităţi, decât să demonstreze ce persoană grozavă este ea pentru că a câştigat.

Noua filosofie a lui Errin i-a permis să se bucure mult de numeroase activităţi la care nu prea excela şi să se accepte pe sine necondiţionat, chiar şi atunci când greşea. După aceea, a trăit o viaţă fără prea multe realizări, dar de care se bucura activ. Urmându-şi noua filosofie, i-a mers chiar foarte bine după ce s-a dedicat serviciului ei banal şi a acceptat provocările pe care i le aducea uneori.

Practicarea sportului poate, deci, să te conducă atât să faci schimbări filosofice antiperturbatoare, cât şi să-ţi distragă atenţia de la a te supăra singur. Gândindu-te la implicarea ta în sport, poţi:

● să te accepţi deplin, chiar şi cu eşecurile şi mediocrităţile tale;

● să te bucuri de aspectul social şi de camaraderia cu ceilalţi jucători;

● să dobândeşti disciplină şi să tolerezi mai bine frustrarea;

● să ajungi la concluzia că să joci slab este mai plăcut decât să nu joci deloc;

● să observi beneficiile participării tale asupra sănătăţii;

● să dobândeşti valori suplimentare şi să te schimbi de pe urma activităţilor sportive pe care le practici.

Poţi, desigur, să înveţi să practici mai bine un sport atunci când continui să-l practici. Dar poţi şi să te înveţi singur să-ţi îmbunătăţeşti capacitatea de a căuta scopuri, dezvoltându-ţi o filosofie rezonabilă a practicării sportului.

EXERCIȚIILE DE YOGA

Exercițiile de yoga au fost folosite multe secole în scopul relaxării și al distragerii persoanei de la a se perturba singură. Mulți oameni au beneficiat de pe urma exercițiilor care constau, de obicei, în mișcări ușoare, relaxante care necesită o concentrare constantă. Așadar, atunci când practici yoga, îți întrerupi îngrijorarea, deprimarea și furia, îți relaxezi diferiți mușchi ai corpului și cel mai adesea te concentrezi asupra unor gânduri plăcute. Yoga este însoțită deseori de filosofii hinduse, budiste, taoiste sau de alt fel care-ți pot contracara îngrijorarea și te pot ajuta temporar, ori mai mult sau mai puțin permanent, să creezi acțiuni fără tensiuni.

Ca toate activitățile care distrag atenția, exercițiile de yoga au tendința de a fi paliative prin faptul că ele nu îți schimbă neapărat modul fundamental de a gândi, ci îți dau, ca să zicem așa, permisiunea deplină de a reîncepe să te agiți singur. Prin urmare, au unele dintre aceleași limite ca exercițiile fizice și sportul, pe care le-am descris mai sus.

De asemenea, deși exercițiile yoga au fost folosite timp de multe secole, practic nu a fost făcut niciun studiu empiric pentru a arăta care exerciții anume sunt mai eficiente decât altele și care pot fi dăunătoare. Unele rapoarte au remarcat, de exemplu, că anumite poziții stând în cap — parte a unor exerciții de yoga — au dus la traumatisme serioase ale gâtului, care au necesitat asistență medicală. Ca urmare, profesorii de yoga ar putea să evite utilizarea anumitor posturi cu elevii lor. Există multe tipuri diferite de exerciții yoga și este necesar să se facă multă cercetare pentru a se vedea cât de eficiente — sau ineficiente — au tendința să fie.

Atunci când practici yoga, poți alege să faci doar exercițiile — așa cum fac milioane de oameni din toată lumea — sau să o practici împreună cu una dintre filosofiile orientale care o însoțesc. Pe de altă parte, aceste filosofii, deși sunt utilizate pe scară largă, nu au fost câtuși de puțin investigate. Unele dintre ele par să fie constituite din absurdități mistice. Astfel de noțiuni — așa cum este ideea taoistă că toate lucrurile din univers, inclusiv pietrele neînsuflețite și viața omului, sunt la fel de vii și au drepturi egale — sunt aproape sigur false atunci când sunt privite din perspectiva „realității“ practice. Dar aceasta nu înseamnă că nu poți să crezi în ele și să beneficiezi de pe urma lor. Așa cum am menționat în

secţiunea despre metodele spirituale şi religioase care să te ajute, din capitolul anterior, idei care altfel ar putea să pară nerealiste pot fi, uneori, de ajutor. Dacă tu crezi cu evlavie că Dumnezeu sau diavolul au un interes personal în ceea ce te priveşte şi te vor ajuta cu problemele tale particulare, poţi obţine beneficii menţinând această ipoteză neplauzibilă.

Deci, dacă decizi să faci regulat exerciţii yoga şi acestea par să te ajute, poţi obţine rezultate mai durabile şi poţi atât să te simţi bine, cât şi să te faci mai bine alegând anumite aspecte ale filosofării care se potrivesc cu tipul de yoga pe care îl practici; sau să alegi o altă anumită filosofie care te va ajuta să realizezi o schimbare de atitudine profundă. Eu recomand, evident, filosofiile REBT care sunt prezentate în această carte. Dar tu ai posibilitatea de a alege altceva care ar putea să funcţioneze pentru tine.

AFACERI ŞI ALTE DISTRAGERI PRACTICE

Mulţi oameni scapă de anxietate şi de depresie menţinându-se ocupaţi cu afaceri şi chestiuni practice. Unii o fac în mod deliberat, ştiind că va funcţiona; alţii au doar atât de multe lucruri de făcut în viaţă, pentru a-şi câştiga existenţa sau pentru a-şi menţine afacerile în funcţiune, încât sunt prinşi în activităţi în cea mai mare parte a timpului. Atât timp cât muncesc pe brânci şi nu insistă că ar fi de dorit şi ar trebui în mod absolut să rezolve elegant problemele de afaceri şi pe cele practice, ei pot folosi foarte bine faptul că sunt ocupaţi pentru a-şi distrage atenţia.

Acest lucru, aşa cum am arătat, are o valoare limitată pentru sănătatea mentală. E posibil să te împiedice să te îngrijorezi excesiv, dar ar putea să te împiedice şi să-ţi recunoşti Credinţele Iraţionale din spatele îngrijorării şi, apoi, să le revizuieşti.

Temporar însă, această tehnică de distragere a atenţiei poate fi utilă, la fel ca multe altele. De exemplu, Manny se îngrijora în mod constant dacă este suficient de atractiv cât să câştige aprobarea femeilor cărora voia să le dea întâlnire pentru a avea relaţii intime cu ele. Era sigur că nu ar putea să reuşească în aceste privinţe şi, în consecinţă, evita reuniunile sociale, urându-se pentru că se eschiva. Aşadar, şi-a dedicat zi şi noapte, dar şi weekendurile, afacerii sale

imobiliare. Era foarte bun din acest punct de vedere, dar munca nu-i mai lăsa, practic, niciun pic de timp pentru a căuta partenere potrivite pentru întâlniri romantice. Nu obținea, de fapt, ceea ce dorea de la relațiile sociale, însă viața lui foarte plină îl împiedica să se autoperturbe prea mult.

Cel mai bun prieten al lui Manny a insistat că-și risipește mare parte din viață în acest mod unilateral și l-a împins către terapie, pentru a lucra asupra anxietății sale socio-sexuale și retragerii sale fobice.

Cu ajutorul REBT, Manny a aflat că dobândea acceptare de sine condiționată descurcându-se atât de bine cu afacerea sa imobiliară și felicitându-se singur pentru succesul lui. El se vedea pe el însuși ca pe un om foarte plin de succes și, prin urmare, o persoană productivă și bună. Încerca să nu se gândească la viața lui socială dezamăgitoare, dar tot se considera o persoană inadecvată din cauza aceasta.

Lucrul cu REBT l-a ajutat pe Manny să decidă că nu este o persoană bună sau rea, ci doar o persoană care făcea unele lucruri foarte bine, așa cum erau afacerile imobiliare, iar unele lucruri rău, așa cum era socializarea. A muncit din greu pentru a aprecia și evalua numai ceea ce făcea și nu pe el ca persoană.

Când a început să vadă aceste lucruri, Manny a văzut și că eșecurile cu femeile erau împotriva intereselor lui, prin urmare, un lucru rău, dar asta nu îl făcea deloc inferior. În cel mai rău caz, l-ar fi pus în poziția cuiva care ar câștiga favoruri de la mai puține femei atractive decât cei mai mulți bărbați de vârsta lui, dar asta nu ar însemna că era complet inadecvat și că nu putea să își atingă oricare dintre obiectivele socio-sexuale.

Să vadă ambele fețe ale monedei autoevaluării a fost o adevărată revelație pentru Manny. A realizat că dacă era grozav în afacerile imobiliare, asta nu îl făcea să fie o persoană grozavă — și nici măcar bună. Iar dacă avea dificultăți la capitolul socializare, nu îl făcea o persoană rea. Performanțele sale sociale erau inadecvate în raport cu obiectivele sale — dar el era departe de a fi un bărbat inadecvat! Aceste revelații despre propria persoană l-au văduvit pe Manny de unele dintre principalele lui motive de a se menține ocupat în mod compulsiv în afacerea sa imobiliară. Nu mai câștiga valoare ca om făcând asta. Afacerea nu îi mai distrăgea atenția de la faptul că se autodevaloriza din cauza eșecului de a socializa. A rămas destul de ocupat (dar nu compulsiv), deoarece chiar îi plăceau afacerile imobiliare și câștiga substanțial de pe urma lor. A continuat, așadar, să

facă ceea ce era corect — dar de această dată pentru motivele corecte. Și și-a impus să-și aloce timp pentru a socializa, așa că viața lui s-a îmbunătățit considerabil și în acest domeniu.

Să fii ocupat în afaceri și în alte chestiuni practice constituie o parte valoroasă a vieții. „Răsfață-te“ neapărat cu acest lucru — fără a fi frenetic și compulsiv — nu pentru a-ți demonstra valoarea, ci din diverse alte motive care sunt satisfăcătoare pentru tine. La fel ca celelalte tipuri de distragere pe care le poți folosi pentru a te simți mai bine atunci când ești întors pe dos din punct de vedere emoțional, încearcă să lucrezi doar de dragul de a lucra; ai putea să te bucuri de acest lucru pe deplin și să fii totodată capabil să abordezi ceea ce te supără, ajungând la bazele filosofice și restructurându-le.

METODE DE FORMARE A COMPETENȚELOR

REBT, încă de la începuturile ei, a favorizat, întotdeauna, o bună parte a tehnicilor de formare a competenţelor în psihoterapie. Astfel, REBT s-a specializat în antrenarea asertivității, a comunicării, a relațiilor sexuale și de dragoste, a deprinderilor sociale și a altor tipuri de cultivare a competențelor. Janet Wolfe, director executiv la Institutul Albert Ellis din New York, și cu mine, predăm aceste competențe în timpul ședințelor noastre de terapie cu clienți individuali sau cu grupuri și ținem regulat prelegeri și ateliere pentru acest tip de antrenament la Institut. O componentă importantă a Terapiei Cognitiv-Comportamentale este să le arăți oamenilor cum să obțină și să-și îmbunătățească principalele competențe pentru viață.

De ce? Ei bine, în mod evident, dacă oamenii se perturbă din cauză că sunt deficitari în privința anumitor deprinderi comune, asistarea lor în refacerea abilităților îi va ajuta, adesea, să accepte frustrarea de a face lucrurile prost și să înceteze să se mai devalorizeze. Din punct de vedere terapeutic, ce ar putea fi mai clar?

Totuși, la fel ca și în cazul altor metode terapeutice, cultivarea deprinderilor poate fi paliativă, temporară și poate bloca, de fapt, o schimbare terapeutică mai elegantă. În primul rând, este cât se poate de omenește să te accepți pe tine însuți

condiționat — pentru că te înțelegi bine cu alții, dansezi frumos, ești bun la sport și, în general, acționezi într-un mod competent. Realizările conduc, adesea, la sentimente de autoeficiență; așa cum am arătat mai devreme în această carte, autoeficiența încurajează acceptarea de sine condiționată, pentru că te comporți eficient; ori acceptarea de sine necondiționată înseamnă să te respecți pe tine însuți, indiferent dacă te comporți sau nu te comporți în mod eficient.

În plus, formarea de competențe este, deseori, captivantă. Unele deprinderi iau mult timp pentru a fi învățate și necesită o concentrare constantă pe timpul cât le înveți. Așadar, te confrunți simultan cu problema de a te îngrijora și de a te deprima în legătură cu Adversitățile din viața ta.

Mai mult decât atât, după ce ai învățat o deprindere — cum ar fi dansul de societate sau operarea pe calculator — probabil că vei petrece mult timp practicând-o și bucurându-te de ea. Și aici, din nou, ai putea prea bine să îți distragi atenția de la problemele cu care te-ai putea asalta dacă nu ai fi foarte ocupat. Deci, la fel ca afacerile sau angrenarea în sport, formarea competențelor conduce la preocuparea ta cu diverse încercări care, așa cum deja am arătat, te ajută să îți iei gândul de la anxietate, depresie și furie.

Însă, din nou, timpul pe care îl petreci pentru cultivarea deprinderilor și pentru a te dedica practicării acestor deprinderi te poate opri să te perturbi doar temporar — și nu foarte elegant. De exemplu, Katie nu tolera foarte bine dificultățile activității ei ca ospătăriță, relațiile ei sociale și menținerea ordinii în apartament. Așa că, fie evita să efectueze sarcinile iritante, fie le îndeplinea parțial. Oricum, ea continua să comenteze și să se plângă cât de groaznică era viața ei atunci când trebuia să petreacă atât de mult timp făcând lucrurile pe care le ura doar pentru a-și câștiga existența și pentru a se înțelege cu prietenii și cu familia. În consecință, se deprima singură în cea mai mare parte a timpului.

Lipsa de toleranță la frustrare a lui Katie o ținea departe și de a încerca să facă ceea ce-și dorise dintotdeauna: să devină actriță. Ura să ia lecții de actorie și mai ales să facă improvizație. Se lupta cu partenerii de actorie, acuzându-i mereu că încearcă să o eclipseze. Se ducea rareori la audiții, atâta timp cât acestea necesitau așteptări nesfârșite și rareori duceau la vreun rol interesant.

Când Katie a început să iasă cu Ned, tot un actor aspirant, el a îndemnat-o să ia lecții de actorie, să lucreze asupra furiei ei împotriva partenerilor de actorie și să se ducă la cât mai multe audiții. Ca rezultat al încurajărilor lui Ned, Katie a

început să se dedice cu adevărat repetițiilor și a devenit adepta etalării talentelor ei la audiții și în jocul actoricesc însuși. A devenit atât de preocupată de cariera ei în actorie, încât, cu excepția timpului petrecut cu Ned, avea puține oportunități de a acumula sau de a-și afișa predilecția pentru proasta toleranță la frustrare.

Acest lucru a funcționat în privința carierei de actriță a lui Katie. Dar nu s-a generalizat chiar la tot restul vieții ei. Katie se plângea în continuare cu amărăciune de serviciul ei ca ospătăriță, avea pretenții imposibile față de prieteni și față de rude, iar apartamentul îl ținea într-o dezordine permanentă. De fapt, doar din cauză că începuse să tolereze mai bine frustrarea, părea să creadă că poate scăpa dându-și frâu liber să se înfurie pentru alte aspecte ale vieții ei. Dar tot ceea ce a realizat a fost să înrăutățească aspectele respective.

Îndemnată de Ned, Katie a venit la câteva ședințe de REBT, a citit câteva dintre cărțile mele de REBT și a ascultat mai multe casete. Apoi și-a dat seama că își dorea gratificații imediate și să evite suferințele pe care le necesită autodisciplina. Principalele ei Credințe Iraționale (CI-uri) erau: „Trebuie să am garanția că, dacă suport toate încercările vieții, voi obține ceea ce vreau cu adevărat — și repede! Este o bucurie să faci unele lucruri, cum ar fi actoria, dar implică prea multe alte neplăceri ca să merite efortul. Dacă sunt inteligentă și eficientă, voi fi capabilă să găsesc modalități de a obține ceea ce vreau, fără să trec prin greutățile imposibile care sunt inerente deseori pentru a ajunge acolo.“

Ca element central al activității sale în cadrul terapiei, Katie a contestat energic aceste convingeri și a făcut unele progrese în ceea ce privește renunțarea la ele. Una dintre tehnicile REBT pe care a folosit-o a fost Contestarea forțată. Astfel, l-a pus pe Ned să joace rolul ei, menținând în mod rigid aceste idei autodistructive și refuzând să renunțe la ele atunci când ea, jucând, în același timp, propriul rol, se certa cu el și încerca să-l facă să renunțe la ele. Ned chiar îi cunoștea convingerile autodistructive și le-a apărat cu putere atunci când i-a interpretat rolul în jocul lor de rol. Dar Katie a persistat, a căpătat antrenament în a le Contesta activ și, în cele din urmă, a realizat incursiuni semnificative împotriva lor. Apoi, a lucrat atât asupra inabilității ei generale de a tolera condițiile frustrante, cât și asupra studiului asiduu pentru cariera de actriță. A început să-și accepte munca de ospătăriță fără să se mai plângă așa de mult, să renunțe la pretențiile imposibile față de prieteni și față de rude și să-și mențină apartamentul într-o ordine destul de bună. Până la urmă s-a confruntat cu faptul că refuzul de a tolera frustrarea îi permitea „să scape ușor de lucruri“ pe termen scurt, dar îi făcea praf viața pe termen lung.

Formarea de competențe, așa cum a făcut Katie cu actoria ei, nu te oprește întotdeauna să ignori alte aspecte ale vieții tale, să te stârnești împotriva altor oameni sau să refuzi să te accepți necondiționat, chiar și atunci când deprinderile ți se îmbunătățesc. De obicei, însă, și acest lucru poate să fie combinat cu schimbări ale filosofiei de bază.

Dennis se discredita pentru că nu era expert în utilizarea calculatorului, așa cum era soția lui, Davida. Ea îl folosea mult mai eficient pentru afacerea lor decât el, iar el era sigur că nu va putea niciodată să-i egaleze deprinderile. În calitate de terapeut al lui, am continuat să îi arăt că — deși avea dreptate — oricât de mult și-ar fi antrenat deprinderile la calculator, nu ar fi fost la fel de bun la utilizarea lui ca Davida, că nu ar fi o persoană cu deficit, ci doar cineva care este mai puțin priceput la utilizarea calculatorului decât soția sa. În același timp, i-am sugerat să urmeze un curs de operare pe calculator, pe care Davida nu îl urmase niciodată, deoarece învățase singură să devină expertă.

După un început lent, Dennis a ajuns capabil să lucreze la calculator aproape la fel de bine ca Davida și a început să se bucure să facă asta în loc să amenințe că îl va abandona și o va lăsa pe Davida să facă toată munca lor la calculator. A realizat că nerăbdarea lui să învețe repede și autodiscreditarea din cauza faptului că învăța mai puțin eficient decât Davida îi stăteau serios în cale. Așa că nu numai că a întrerupt aceste două comportamente autodistructive muncind din greu mai întâi pentru a învăța să lucreze la calculator, dar a lucrat și ideologic și emoțional împotriva rădăcinilor autodistructivității sale și a toleranței scăzute la frustrare.

Dennis, spre deosebire de Katie, pe care am descris-o mai sus, a început să se accepte pe sine necondiționat, mai ales atunci când nu era foarte bun în afaceri. A lucrat, de asemenea, pentru a cuceri toleranța scăzută la frustrare față de socrii lui, atunci când a înțeles că aceștia nu au de gând să își schimbe felul „insuportabil“ de a fi și a realizat că dacă se supără pe ei acest lucru îi afectează relația cu Davida.

Formarea de competențe, așa cum am arătat mai sus, îți poate furniza rezultate terapeutice neelegante și mai elegante. Simplul fapt că acorzi mult timp și multă energie învățând o deprindere importantă îți poate distrage atenția de la a te tulbura. Îți poate arăta, de asemenea, că aptitudinile pentru deprinderea respectivă sunt importante, dar nu sacre, că te poți accepta fără să fii expert în domeniul respectiv și că îți poți îmbunătăți autodisciplina dacă faci efortul de a o

obține. Cât timp ești implicat în formarea de competențe, poți să te gândești bine la avantajele pe care le ai pentru că o faci şi poți chiar să vezi că viaţa ta este mai bună pentru că ai acceptat efortul de care ai nevoie pentru a obține competențe noi.

Poți alege să înveți noi deprinderi, să îți schimbi unele dintre atitudinile autodistructive sau pe amândouă. Evident, eu îți recomand să alegi ultima variantă!

7

Cum să te faci mai bine I: Metode de gândire și de filosofare

Acum, după ce ai stat un timp să te concentrezi asupra metodelor de a te simți mai bine, să ne întoarcem la metodele mai profunde de a te simți și de a te face mai bine. Acestea au tendința de a fi mai greu de realizat pentru mulți oameni — dar merită efortul pe deplin!

Există un număr de modalități de gândire sau căi filosofice prin care poți nu numai să-ți minimizezi tulburările emoțional-comportamentale, ci și să te faci mai bine și să devii mai puțin perturbabil. Voi acoperi mai multe dintre ele în acest capitol. În primul rând, o notă: „Filosofarea“ nu înseamnă doar să gândești, pur și simplu. Ea include — pentru că ești om — să te emoționezi și să te comporți. Filosofiile prezentate în acest capitol te pot afecta mai ales în mod profund și intens, fie și numai afectiv (emoțional). Ai face bine să le urmezi cu forță, fermitate și persistență, complet și, da, emoțional. De asemenea, ai face bine să le urmezi activ, energic și asiduu, ceea ce înseamnă comportamental. Vom discuta în detaliu aspectele lor emoționale și comportamentale mai târziu. Dar haideți să stabilim chiar acum că filosofiile, în special cele prezentate în acest capitol, includ atât elemente afective, cât și tendințe de acțiune. Tocmai de aceea funcționează!

Filosofările pe care le poți folosi pentru a te face mai bine și pentru a rămâne mai bine nu sunt separate și distincte. Ele se suprapun unele peste altele și sunt, deseori, strâns legate. Până când voi ajunge la fiecare dintre ele, le voi fi menționat deja, într-o oarecare măsură, în cele anterioare, așa că acestea vor fi, parțial, repetitive. Dar acesta este un avantaj; repetându-le în forme diferite, vei ajunge să te obișnuiești cu ele — cognitiv, emoțional și comportamental. Dacă sunt utile — așa cum, bineînțeles, cred eu că sunt — merită să fie repetate. Faptul că reflectezi asupra lor și că le folosești le vor permite să fie absorbite în

modul tău de a gândi, simți și acționa.

CONTESTAREA CREDINȚELOR IRAȚIONALE DE BAZĂ: PRESCRIERILE ABSOLUTE „AR FI DE DORIT“, „SE CUVINE SĂ“ ȘI „AR TREBUI“

Așa cum am arătat deja, potrivit REBT, practic toți oamenii — inclusiv Joyce despre care am vorbit în Capitolul 2 și alți oameni panicați, deprimați și înfuriați — se aduc singuri la disperare transformând dorințele, aspirațiile și obiectivele practice în pretenții și comenzi interne absolute — adică în prescrierile imperative ar fi de dorit, se cuvine să și ar trebui.

Jules, un absolvent de literatură engleză, în vârstă de 27 de ani, avea dorința comună să exceleze la ore, să scrie o teză de doctorat genială și să devină, în câțiva ani, un profesor remarcabil și autorul unei cărți apreciate de critici despre romanul romantic. Nu este nimic în neregulă să aspiri să ai realizări remarcabil de bune; obiectivul lui era similar cu al multor absolvenți. Jules avea însă o lungă istorie de transformare a aspirațiilor sănătoase în pretenții extreme. La fel ca Joyce, și el avea trei trebuie dogmatici, cei mai importanți:

● „Trebuie în mod absolut să am rezultate remarcabil de bune la cursurile mele și să scriu cea mai bună lucrare de disertație care a fost predată vreodată în departamentul meu“.

● „Principalul meu profesor și coordonator, dr. Smith, nu trebuie în mod categoric să îmi pună piedici în vreun fel, așa cum este predispus să o facă. Este un om în totalitate rău dacă o face“.

● „Condițiile din departamentul meu și de la universitate, în general, în mod categoric nu trebuie să fie prea dificile și ar trebui să facă așa încât să-mi fie ușor să-mi iau diploma în timp record“.

Având aceste trei imperative, Jules se panica ori de câte ori credea că va lua o notă mediocră la vreunul dintre cursuri. Era, adesea, extrem de supărat pe dr. Smith pentru că îi făcea greutăți cu teza de doctorat. Și suferea de toleranță

scăzută la frustrare (TSF) și s-a deprimat atunci când școala lui a schimbat unele dintre cerințele de la cursul lui și i-a scăzut bursa de studii.

În primul rând, i-am arătat lui Jules că obiectivele și preferințele lui de a avea rezultate bune, de a obține cooperarea doctorului Smith și ca administrația școlii să funcționeze mai bine erau, toate, țeluri și valori sănătoase. REBT nu judecă și nu contestă, practic, niciodată preferințele și obiectivele de bază ale oamenilor — atât timp cât rămân doar atât, preferințe puternice.

Am introdus Credințele lui Jules (CI-uri) în sistemul ABC al REBT și apoi l-am învățat cum să-și Conteste (C) Credințele disfuncționale (C) și să ajungă la E, o Nouă Filosofie Eficientă, care să îl ajute să devină semnificativ mai puțin panicat, furios și deprimat. Contestarea sa a presupus chestionarea și provocarea CI-urilor pe care le avea, în primul rând în mod realist și empiric; în al doilea rând, logic; iar în al treilea rând, practic, pragmatic sau euristic. Astfel, felul în care a folosit sistemul ABC al REBT a inclus:

O (Obiectiv) — să am rezultate remarcabile la cursurile mele postuniversitare.

A (Adversitate) — „Cursul referitor la romanul secolului al nouăsprezecelea este chiar dificil și profesorul ar putea să dea clasei mele un test dur la care s-ar putea să mă descurc prost.“

CR (Credințe Raționale) — „Vreau să am rezultate bune la acest curs și să câștig aprecierea profesorului meu. Ar fi bine să muncesc din greu pentru a face acest lucru.“

C (Consecință: Emoții și Comportamente Negative Sănătoase) — Sentimente de îngrijorare și hotărârea de a studia și de a se descurca bine la curs.

CI (Credințe Iraționale) — „Trebuie în mod absolut să iau o notă mare la acest curs! Dacă nu, va fi dezastruos! Nu voi reuși să îmi mai iau doctoratul și voi fi un ratat total!“

C (Consecință: Emoții și Comportamente Negative Nesănătoase) — Panică. Incapacitate de a se concentra bine ca să studieze pentru curs.

C (Contestarea Credințelor Iraționale) — Contestarea Realistă. „De ce

trebuie să iau notă mare la acest curs? Unde scrie că va fi dezastruos dacă nu o fac?“

E (Credințe Noi Eficiente) — „Evident că nu trebuie să iau notă mare la acest curs, deși aceasta ar fi în mare măsură preferabil. O preferință nu este, totuși, o necesitate. Nu va fi dezastruos dacă nu voi lua notă mare la acest curs, pentru că nici viața mea, nici lumea nu se vor sfârși. Va fi doar foarte incomod, dar voi putea, totuși, să supraviețuiesc și să îmi iau doctoratul“.

C (Contestarea Credințelor Irațională) — Contestarea Logică. „Dacă mă descurc prost la acest curs, rezultă că nu voi reuși să îmi iau doctoratul și voi fi un ratat total?“

E (Credințe Noi Eficiente) — „Nu, nu rezultă logic. Chiar dacă mă voi descurca prost, tot voi putea să-mi iau doctoratul. Chiar dacă nu reușesc să-mi termin doctoratul, acest lucru mă va face, în cel mai rău caz, o persoană care acționează aiurea uneori, dar niciodată un ratat total. S-ar putea să mă comport rău, dar eu nu sunt comportamentul meu. Să cred asta înseamnă să supragneralizez incorect.“

C (Contestarea Credințelor Irațională) — Contestarea Pragmatică sau Practică. Dacă eu cred cu tărie că trebuie în mod absolut să iau notă mare la acest curs, că nu-mi voi lua niciodată doctoratul dacă nu o fac (și, astfel, voi ajunge un ratat total), unde mă va duce această filosofare?“

E (Credințe Noi Eficiente) — „Mă va face să fiu foarte panicat; din cauza panicii probabil că voi studia prost pentru curs. Așa că mai bine aș schimba această credință (Credințe-Emoții-Comportament)!“

Când Jules și-a contestat Credințele Iraționale, conform cărora trebuie în mod absolut să facă acest curs să meargă bine, în aceste modalități realiste, logice și practice, el își dorea, în continuare, să se descurce bine la curs și era preocupat să facă așa, dar nu a intrat în panică și a studiat mai eficient. Am contestat împreună și Credințele lui care îl făceau să se înfurie pe dr. Smith. ABCDE-urile lui au fost după cum urmează:

O (Obiectiv) — Să mă înțeleg bine cu dr. Smith și să îi câștig bunăvoința.

A (Adversitate) — „Dr. Smith îmi face greutăți cu teza de doctorat.“

CR (Credinţe Raţionale) — „Mi-aş dori să nu fie atât de dificil şi să-mi facă atâtea greutăţi.“

C (Consecinţă: Emoţii şi Comportamente Negative Sănătoase) — Sentimente de dezamăgire şi frustrare. Hotărârea de a încerca să-l facă pe dr. Smith să se schimbe şi să-l susţină.

CI (Credinţe Iraţionale) — „Dr. Smith nu ar trebui în mod categoric să fie atât de dificil şi să îmi facă atâtea greutăţi! Cât de îngrozitor! E un nemernic nenorocit!“

C (Consecinţă: Emoţii şi Comportamente Negative Nesănătoase) — Sentimente puternice de furie.

C (Contestarea Credinţelor Iraţionale) — Contestarea Realistă. „Este adevărat că dr. Smith nu ar trebui în mod categoric să îmi facă greutăţi? De ce este îngrozitor dacă o face?“

E (Credinţe Noi Eficiente) — „Nu, el chiar ar trebui în mod cert să îmi facă greutăţi! Acesta este felul lui de a fi şi ar trebui să fie, chiar acum, doar pentru că există! Este foarte incomod faptul că îmi face atât de multe greutăţi. Dar nu este complet rău sau îngrozitor; ar putea fi mult mai rău. De exemplu, ar putea să ne abandoneze, şi pe mine, şi lucrarea mea de doctorat, şi să mă dea afară din şcoală!“

C (Contestarea Credinţelor Iraţionale) — Contestarea Logică. „Chiar dacă dr. Smith îmi face greutăţi, înseamnă aceasta că este un nenorocit nemernic?“

E (Credinţe Noi Eficiente) — „Nu. Faptul că se poartă urât cu mine, făcându-mi greutăţi, demonstrează doar că, pentru mine, unele dintre acţiunile lui sunt negative, dar nu şi că el, ca persoană în ansamblu, este un nemernic. Aceasta este o supragеneralizare prostească.“

C (Contestarea Credinţelor Iraţionale) — Contestarea Pragmatică sau Practică. „Unde voi ajunge dacă eu cred cu tărie că dr. Smith nu ar trebui, în mod categoric, să fie atât de dificil de vreme ce el chiar este, de fapt, atât de dificil?“

E (Credinţe Noi Eficiente) — „Mă va face să mă înfurii pe el, ceea ce, în

cazul în care îmi va vedea furia, probabil că îl va face să fie şi mai dificil.“

Folosind aceste ABC-uri şi Contestându-şi Credinţele Iraţionale (CI-urile), Jules se simţea foarte nemulţumit în punctul C (Consecinţe) de faptul că dr. Smith îi făcea greutăţi, dar nu se mai simţea înfuriat.

În cele din urmă, Jules a folosit ABCDE-urile din REBT pentru a lucra asupra toleranţei lui scăzute la frustrări şi a faptului că se deprima după cum urmează:

O (Obiectiv) — Să obţin repede şi uşor doctoratul în Literatură engleză.

A (Adversitate) — Şcoala elimină unele dintre cursurile lui Jules şi îi scade bursa de studii.

CR (Credinţe Raţionale) — „Chiar îmi doresc ca ei să nu fi schimbat acele cursuri şi vreau să-mi dea aceleaşi fonduri pentru studii pe care mi le-au dat anul trecut.“

C (Consecinţă: Emoţii şi Comportamente Negative Sănătoase) — Sentimente şi acţiuni distinct iritate şi frustrate în ceea ce priveşte acţiunile şcolii.

CI (Credinţe Iraţionale) — „Ce groaznic! Nu pot să suport faptul că au făcut asta! În mod categoric nu trebuie să fie lăsaţi să schimbe lucrurile în felul acesta! Cât de îngrozitor de incorect! Ce şcoală nenorocită!“.

C (Contestarea Credinţelor Iraţionale: Contestarea Realistă) — „Ce face ca acţiunile lor să fie groaznice? Chiar nu pot să suport faptul că se poartă în felul acesta? Există vreun motiv pentru care nu ar trebui în mod categoric să li se permită să acţioneze aşa cum au făcut-o?“

E (Credinţe Noi Eficiente) — „Acţiunile lor nu sunt atât de rele pe cât ar putea fi. Sunt doar foarte incomode! În mod cert pot să le suport, de vreme ce nu am murit încă din cauza lor; iar dacă nu aş fi putut să le suport, nu aş mai fi fericit deloc. Dar, în ciuda lor, sunt multe lucruri de care mă bucur. Nu există niciun motiv anume pentru care şcolii nu ar trebui să i se permită să schimbe lucrurile. Cu toate că mie nu îmi place, este, în mod clar, prerogativa lor!“

C (Contestarea Credinţelor Iraţionale: Contestarea Logică) — „Chiar dacă

şcoala este foarte nedreaptă pentru că a schimbat lucrurile şi le-a înrăutăţit pentru mine, de unde rezultă logic faptul că ar trebui în mod categoric să fie corecţi? Admiţând că greşesc atunci când fac aceste schimbări, în ochii mei cel puţin, greşeala lor face ca şcoala să fie complet nenorocită?“

E (Credinţe Noi Eficiente) — „Nu contează cât de nedrepte pot fi acţiunile şcolii, este o prostie să spui că acestea trebuie să fie corecte. În mod evident, dacă ar trebui să fie corecţi, atunci ar fi! Greşeala şcolii poate fi, într-adevăr, foarte mare, dar aceasta demonstrează doar că unele dintre acţiunile lor sunt greşite, iar nu că întreaga şcoală este complet nenorocită. În mod clar, fac şi unele lucruri corecte şi bune“

C (Contestarea Credinţelor Iraţionale: Contestarea Practică) — „Unde mă va duce faptul că spun că acţiunile şcolii sunt groaznice, că nu pot să le suport, că nu trebuie să i se permită să schimbe lucrurile în felul în care le-a schimbat şi că este o şcoală complet nenorocită?“

E (Credinţe Noi Eficiente) — „Nu mă va duce nicăieri, ci doar voi fi foarte supărat. Cu siguranţă nu-mi va fi de ajutor în a schimba şcoala şi nedreptatea lor faţă de mine. Deloc! Nici nu mă va ajuta să-mi iau diploma!“

Când Jules şi-a Contestat Credinţele Iraţionale cu privire la propria lui nevoie de a excela, la inechitatea profesorului Smith şi la oroarea condiţiilor schimbate ale şcolii, el şi-a minimizat autodevalorizarea, furia faţă de profesorul Smith, toleranţa lui slabă la condiţiile frustrante şi deprimarea lui faţă de schimbările şcolare. Atunci s-a pus serios pe treabă, mai eficient, pentru a-şi obţine titlul de doctor.

IAR ACUM ESTE RÂNDUL TĂU

În cazul tău, dacă ai tendința să te neliniștești, să te deprimi, să te înfurii sau să tolerezi prost frustrarea, încearcă următorii pași:

● Recunoaște-ți sentimentele perturbatoare, nesănătoase — așa cum este panica

gravă, deprimarea sau furia și comportamentele autodevalorizatoare.

● Presupune că există o oarecare Adversitate (A) care se împotrivește obiectivelor tale importante (O) — așa cum este dorința ta de a obține succes, aprobare și confort.

● Presupune că ai, conștient sau inconștient, anumite Credințe (C) în legătură cu Adversitatea (A) față de care ești îngrijorat.

● Presupune că ai unele Credințe Raționale (CR-uri) în legătură cu aceste Adversități (A-uri), cum ar fi: „Mi-aș dori ca ele să nu fi existat“, „Cât de enervant“, „Nu-mi plac și voi încerca să le schimb“. Ai prefera ca A-urile să nu existe sau să se schimbe.

● Presupune că ai și Credințe Iraționale (CI-uri) în legătură cu A-urile tale. Cum ar fi: „Aceste Adversități nu ar trebui să existe“, „Este îngrozitor că există!“, „Nu le pot suporta!“. Acestea sunt pretenții, sau insistențe, ca Adversitățile cu care te confrunți să nu existe sau să fie reduse.

● Continuă să cauți CI-urile cu ajutorul A-urilor — prescripțiile de tipul ar fi de dorit, se cuvine să și ar trebui; și îngrozește-te din cauza lor. Caută-le până când le vei vedea clar.

● Contestă-ți (C) activ și energic CI-urile realist și empiric, pentru a-ți demonstra ție însuți că nu au nicio bază în realitatea socială — sunt opuse faptelor de viață. Contestările realiste tipice sunt: „De ce trebuie să am rezultate bune?“, „Unde este dovada că oamenii trebuie să mă trateze corect?“, „Unde scrie că trebuie, în mod cert, să existe condiții bune“, „Ce dovadă există că, dacă nu am reușit de câteva ori, nu voi reuși niciodată?“

● Contestă-ți (C) activ și cu forță CI-urile în mod logic. Arată că nu sunt valide — concluziile pe care le tragi nu rezultă din premisele și descoperirile pe care le faci în realitate. Contestările logice tipice sunt: „Dacă îmi doresc foarte mult să reușesc, rezultă că trebuie să o fac?“, „Chiar dacă nu reușesc, de multe ori, mă face asta să fiu, într-adevăr, un ratat sau o persoană inadecvată?“, „Dacă oamenii mă tratează incorect și rău, înseamnă că sunt niște oameni nenorociți?“

● Contestă-ți (C) activ și cu forță CI-urile în mod practic, pragmatic sau euristic — pentru a vedea ce rezultate vei obține. Contestările practice tipice sunt: „Care sunt rezultatele pe care le voi obține dacă mă gândesc că trebuie, în mod

categoric, să reușesc și sunt o persoană lipsită de valoare dacă nu o fac?“, „Dacă eu cred că ceilalți oameni ar trebui în mod categoric să mă trateze corect, îi va face acest lucru să mă trateze mai bine?“

● Continuă să-ți Contești CI-urile până când, după un timp, le vei mai susține doar rareori și vei avea tendința automată de a nu mai crede în ele.

● Contestă-ți CI-urile folosind, de asemenea, metodele emoțional-experiențiale și active — descrise mai departe în această carte — de a lucra împotriva lor. S-ar putea să ți se pară dificil acest lucru. Ai putea avea tendința să persiști în Credințele tale Iraționale cu fermitate și în mod curent. În loc de asta, persistă cu putere să le provoci, să acționezi împotriva lor, să simți împotriva lor și să le Contești până când le vei reduce la minimum.

8

Cum să te faci mai bine II: Mai multe metode de gândire și de filosofare

Așa cum am demonstrat, te poți perturba ușor catastrofizând și îngrozindu-te în legătură cu trecutul, prezentul și viitorul. A „catastrofiza“ (un cuvânt pe care l-am inventat eu în 1956) înseamnă să exagerezi Adversitățile, transformându-le în ceva mult mai rău decât sunt ele în realitate — să le vezi ca fiind cele mai rele posibile, deși uneori ele sunt relativ minore. Apoi, pe lângă catastrofizare, adaugi „îngrozirea“. Asta înseamnă nu numai că vezi ceva ca fiind foarte rău — ceea ce chiar poate fi rău din perspectiva obiectivelor și valorilor tale — dar ai și tendința să îl vezi ca fiind complet rău sau atât de rău încât nu ar trebui, în mod absolut, să fie atât de rău. Uneori, ai putea să îl vezi ca fiind chiar mai rău decât răul — ceea ce, bineînțeles, este imposibil; dar asta nu înseamnă că tu nu îl vezi în acest fel!

CUM SĂ TE DESCURCI CU GÂNDIREA CATASTROFICĂ DESPRE VIITOR

Ca membru al rasei umane, nu te gândești numai la trecut și la prezent, ci te gândești preventiv și la viitor. Acest lucru poate fi foarte bun, atât timp cât ai putea, astfel, să îndepărtezi lucrurile nefericite care este posibil să apară. Mai întâi, s-ar putea să te gândești, sănătos: „Ce-ar fi dacă s-ar întâmpla lucruri rele?“, „Ce-ar fi dacă aș acționa prostește și aș genera rezultate slabe?“, „Ce-ar fi dacă oamenii m-ar trata nedrept, iar eu i-aș lăsa să scape cu asta?“ Acest lucru este bun, într-o oarecare măsură, dar poate fi folosit în exces, atât de tine, cât și

de alți oameni. Dacă te gândești doar la Adversități care au o probabilitate de apariție mare — cum ar fi să pici la un test dacă nu înveți pentru el — e bine, pentru că atunci le poți preveni făcând ceva — cum ar fi să studiezi eficient — pentru a împiedica apariția acestui eveniment nedorit. Dar — vai! — ai putea avea tendința să te gândești la dezastre cu probabilitate scăzută — cum ar fi să se prăbușească avionul în care ești sau să îți dea instructorul tău o notă mai mică la testul pentru care ai studiat adecvat — și să te îngrijorezi neîncetat să nu cumva să se întâmple în realitate aceste evenimente rare. Sau ai putea să te îngrijorezi în legătură cu un lucru care s-ar putea întâmpla cu ușurință — cum ar fi să pici la un test neobișnuit de greu — și să te gândești la rezultatele improbabile care ar putea, de asemenea, să apară: ca de exemplu să fii dat afară din școală pentru că ai picat testul; să nu mai fii niciodată capabil să intri la altă școală; să nu mai reușești să iei diploma de care ai nevoie pentru a deveni contabil și să fii nevoit să-ți petreci tot restul vieții într-un loc de muncă prost plătit, nesatisfăcător.

Să catastrofizezi înseamnă, de obicei, să transformi un eveniment relativ mic într-un holocaust; să te îngrozești înseamnă să te gândești că ororile se vor produce cu ușurință atunci când ți se întâmplă doar ghinioane normale și ești deranjat doar moderat. Catastrofizarea în legătură cu posibilele Adversități viitoare include, de obicei, una sau ambele forme de exagerare prezentate. Poți folosi câteva metode de gândire sau filosofice pentru a-ți opri catastrofizarea și îngrozirea cu ajutorul lui „Ce-ar fi dacă“. De exemplu:

● Arnold Lazarus recomandă schimbarea lui „Ce-ar fi dacă?“ cu „Și ce dac-ar fi?“ Asta nu înseamnă că nenorocirea este cât se poate de neimportantă, dar dacă spui „Și ce dac-ar fi?“ implică faptul că poți să te descurci cu ea în diferite feluri. Exemple: „Și ce dacă pic un test imposibil de greu? Pot să îl mai dau o dată și probabil că data viitoare îl voi lua“. „Și ce dacă profesorul îmi dă o notă incorectă și mă pică, deși eu, de fapt, luasem testul? Pot să vorbesc cu el și probabil că îl voi convinge să îmi dea o notă corectă. Pot să trec peste asta și să iau alte teste. Pot face alt curs, dacă este necesar și să îl trec pe acela. Pot să mă fac să mă simt doar trist și plin de regret, dar nu furios și deprimat. Pot face față acestei nedreptăți în mai multe feluri posibile“.

● Dacă tu crezi că poți să faci față celor mai rele „Ce-ar fi dacă?“ și ești convins că nu trebuie să te simți extrem de trist dacă acestea se întâmplă, probabil că vei vedea că există doar o mică probabilitate ca ele să apară. Dar chiar dacă nenorocirea este mare, iar daunele se întâmplă de fapt din cauza ta, poți, din nou, să fii hotărât să te ocupi de nenorocire și să ai într-o anumită măsură succes. Mai

întâi, gândește-te la cel mai rău lucru posibil care ar putea să se întâmple și imaginează-ți modalități în care poți trata și îmbunătăți situația. Apoi, calculează șansele mici ca acest lucru să se întâmple în realitate. Este posibil să faci față unei catastrofe reale — cum ar fi prăbușirea în ocean a avionului în care te afli — acceptându-ți moartea iminentă ca întâmplându-se mai devreme decât te așteptai, folosind metode de relaxare cognitive în timp ce avionul se prăbușește, scriind cuvinte de dragoste celor dragi, ajutând-o să se calmeze pe persoana care stă lângă tine, gândindu-te la idei filosofice. Chiar poți! Alege dinainte una dintre aceste metode ca să o ai pregătită de utilizare în caz că se prăbușește avionul. (Șansele unei prăbușiri reale sunt, bineînțeles, extrem de mici!)

● Poți face față gândurilor de tipul „Ce-ar fi dacă?“ înțelegând că, dacă ceva rău chiar se întâmplă, cel mai probabil are și avantaje, pe lângă dezavantaje. Dacă ești concediat de la serviciu, ai putea avea o vacanță frumoasă, utilă și să sfârșești prin a găsi un loc de muncă mai bun. Dacă îți pierzi partenera, ai putea să te bucuri de aventura de a încerca să găsești una nouă — și, probabil, una mai bună! Dacă susții prost un discurs public, ai putea învăța din greșelile tale și să te descurci mai bine data viitoare. Nu toate evenimentele au, bineînțeles, avantaje — să mori în chinuri are al naibii de puține. Dar multe nenorociri au beneficii, iar tu poți să te concentrezi asupra acelor posibilități.

● Dacă te angrenezi în întrebări de tipul „Ce-ar fi dacă?“, acest lucru va preîntâmpina rareori ca un lucru nefericit să se întâmple, dar ar putea și să îl facă să se întâmple din cauză că panica ta ar putea duce la performanțe slabe. Cele mai multe dezastre posibile nu se întâmplă în realitate, iar milioanele de greșeli minore duc cu greu la rezultate dezastruoase. Amintește-ți afirmația înțeleaptă a lui Mark Twain: „Viața mea a fost plină de nenorociri îngrozitoare — dintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată!“

● Poți afla despre mulți — da, foarte mulți — oameni care au suferit de pe urma unor evenimente „îngrozitoare“ și care, cu toate astea, au dus vieți productive și plăcute. Oamenii au fost afectați de boli serioase, faliment, pierderea mai multor persoane apropiate, respingerea de către o persoană pe care o iubeau și numeroase alte Adversități și și-au continuat existența într-un mod util și fericit. Dacă se abate peste tine o astfel de soartă sumbră, de ce nu îi folosești pe acești oameni ca modele și să ai o viață la fel de bună? Atunci când te confrunți cu probleme serioase este puțin probabil să duci o viață la fel de fericită cum ai fi făcut dacă nu le aveai, dar tot poți să treci peste ele dacă te gândești că poți și ești hotărât să o faci.

● Una dintre cele mai rele forme ale lui „Ce-ar fi dacă?“ este să îți imaginezi că ceva rău poate să persiste pentru totdeauna și să devină din rău în mai rău. Astfel de probabilități sunt, din nou, neobișnuit de mici. Cancerul de piele nu se va transforma, în mod normal, în cancer pancreatic. Un faliment nu va duce, probabil, la o întreagă serie de falimente, la sărăcie prelungită și la ostracizarea de către prietenii tăi. Dacă unul dintre copiii tăi se îmbolnăvește grav — sau chiar moare — ceilalți, cel mai probabil, nu o vor face.

● Să nu crezi în superstiția conform căreia, pentru că lucrurile îți merg bine, soarta va stopa, cu siguranță, acest lucru și îți va da necazuri. Este adevărat, din punct de vedere statistic, că, dacă lucrurile continuă să meargă bine, ceva s-ar putea să scârțâie și să meargă prost. Dar nu este adevărat că o soartă nemiloasă te urmărește, îți spionează norocul și aranjează să îl perturbe. Soarta este adesea sumbră, din punct de vedere statistic, dar nu intenționat. Chiar dacă efectuezi acte nesăbuite și greșite, nu este neapărat necesar că vei suferi — deși există o șansă mare ca, în cele din urmă, să o faci. Poți suferi și din cauză că faci o faptă bună, cum ar fi, de exemplu, să fii jefuit de cineva pentru care te-ai oprit să îl ajuți pe stradă. Dar nu din cauză că universul nu-ți permite să ai rezultate bune și te pedepsește din cauză că le ai.

● Superstițiile abundă în afirmații de tipul „Ce-ar fi dacă?“ Ce-ar fi dacă o pisică neagră ți-ar tăia calea? Ce-ar fi dacă ai uita să bați în lemn și vei avea ghinion? Ce-ar fi dacă ți-ai pierde cruciulița sau mezuza[9] și nu vei mai avea noroc? Ce-ar fi dacă? Ce-ar fi dacă? Oprește-te și nu mai atribui narcisist universului un interes special pentru tine. Cel mai probabil nu este interesat!

● Trăiește în și bucură-te de prezent fiind preocupat, dar nu prea preocupat, în legătură cu viitorul. Fă planuri peste planuri pentru a îndepărta Adversitățile, dar nu deveni obsedat în legătură cu posibila lor apariție. Dacă te concentrezi deplin să te bucuri de prezent, vei avea mai puține șanse să catastrofizezi și să te îngrozești pentru viitor. Dacă îți dorești și muncești pentru un viitor plăcut, dar nu ai pretenția că aceasta trebuie neapărat să se întâmple, vei avea mult mai multe șanse să îl trăiești.

● Una dintre tehnicile REBT de gândire, simțire și comportament este să îți ridiculizezi credințele autodistructive și să folosești cântece raționale umoristice pentru a vedea cât sunt de ironice aceste credințe. Iată un cântec pe care l-am scris pentru a te ajuta să-ți faci bucăți unele dintre afirmațiile prea serioase de tipul „Ce-ar fi dacă?“

Ce-ar fi dacă, ce-ar fi dacă…!

Muzica de Johann Strauss fiul,

„Dunărea albastră“

(Versuri noi de Albert Ellis)

Mă gândesc ce-ar fi dacă, ce-ar fi dacă!

Și mă sperii îngrozitor îndată, iată!

Când lucrurile sunt cât de sigure pot fi,

Eu cer perfecte garanții.

Să fac neapărat să treacă

Toate bolnavele mele ce-ar fi dacă, ce-ar fi dacă,

Dar ce-ar fi dacă nu aș reuși —

O, Doamne, ce-ar fi dacă aș greși!

(Copyright, Institutul Albert Ellis, 1999.)

APLICAREA UNEI ANALIZE COSTURI–BENEFICII LA CEEA CE FACI ȘI LA CEEA CE ȚI SE ÎNTÂMPLĂ

Așa cum am menționat mereu în această carte, practic totul în viața ta are avantaje — cum ar fi obținerea lucrului pe care îl dorești — și dezavantaje —

cum ar fi obținerea lucrului pe care nu îl dorești. Obiectivele, preferințele, dorințele și scopurile tale sunt cruciale pentru a obține ceea ce dorești și pentru a evalua acel lucru. Este normal să evaluezi ceea ce vrei ca fiind „bun“, iar ceea ce nu vrei ca fiind „rău“. Dar, dacă-ți uiți obiectivele principale, inventezi necesitatea de a le îndeplini sau exagerezi dezavantajele pe care le-ai avea dacă nu le-ai atinge, vei obține mai mult din ceea ce nu îți dorești și mai puțin din ceea ce îți dorești.

Probabil că există întotdeauna un anumit raport al costurilor și beneficiilor în ceea ce privește îndeplinirea sau neîndeplinirea dorințelor pe care le ai. Chiar dacă obții ceva fără efort — cum ar fi să câștigi la loterie cu un bilet pe care ți l-a dat cineva — aproape întotdeauna vor exista și dezavantaje pentru că faci acest lucru. Astfel, oamenii ar putea deveni geloși și ostili față de tine. Ai putea să îți creezi obiceiuri proaste de a cheltui și să pierzi toți banii pe care i-ai câștigat. Ai putea să îți dai demisia de la un loc de muncă plăcut și să te plictisești de moarte. Ai putea să te certi cu partenerul în legătură cu modul de a cheltui banii pe care i-ai câștigat. Persoana care ți-a dat biletul ar putea să te dea în judecată și să pretindă câștigurile…

Timpul și energia ta sunt aproape întotdeauna limitate — mai ales, din moment ce trăiești un anumit număr de ani și nu mai mult. Deci, pentru a obține ceea ce dorești, trebuie să depui un anumit efort și să evaluezi cât de mult să oferi pentru a-ți împlini dorințele. De asemenea, este posibil ca anumite dorințe să ți se îndeplinească fără prea mare efort — cum ar fi să fii iubit de o persoană care este atrasă de tine în mod natural. Dar chiar și acest lucru are dezavantajele și neajunsurile lui. Este posibil să trebuiască să cheltuiești timp și energie pentru a sta lângă persoana care te iubește. Ai putea să pierzi dragostea altor oameni din cauză că alegi să beneficiezi de afecțiunea unei persoane. Riști să câștigi — și, mai târziu, să pierzi — atenția acelei persoane, mai ales atunci când ești obișnuit să o ai.

Cei mai mulți dintre noi calculăm aproape automat raportul costuri–beneficii pentru multe dintre lucrurile pe care le facem. Ai putea să cheltuiești timp și energie pentru a merge la un film, dar să consideri că merită. Depui efortul de a prepara o mâncare bună și, din nou, iei în considerare foarte puțin conștient banii și timpul cheltuit pentru a cumpăra ingredientele și a prepara mâncarea. Îți permiți să iubești și să ai grijă de cineva — ceea ce îți face o plăcere deosebită — dar percepi conștient (și inconștient) efortul pe care îl depui pentru a satisface această persoană. Cântărești, așadar, în mod natural, costurile și beneficiile

multora dintre comportamentele tale și, adesea, ajungi la o concluzie rapidă, aproape automată, în ceea ce le privește.

Din nefericire, probabil că faci câteva lucruri pentru a da peste cap calculele privind costurile și beneficiile. În primul rând, uiți de costurile ascunse ale multor beneficii și plăceri. Fumezi, dar alungi din minte potențialele pericole. Amâni să-ți plătești taxele, uitând de amenzile pe care le-ai putea atrage. Cumperi în grabă mâncare, o prepari prost și ignori rezultatele care pot apărea cu ușurință — indigestie, proastă nutriție și dezamăgire.

În al doilea rând, faci lucruri care sunt inutil de obositoare, în loc să te gândești la modalități mai puțin neplăcute de a le realiza. Astfel, depui, perfecționist, prea mult efort pentru a studia pentru un test sau pentru o expunere. Ești atent în mod compulsiv până la cel mai mic detaliu dintr-o lucrare de sfârșit de trimestru și îi aloci inutil de mult timp și efort pentru a o termina. Muncești mereu ca un rob pentru a obține dragostea eternă a unor persoane care nu sunt capabile să-ți ofere reciprocitate.

Fii atent! Și chiar vorbesc serios: fii atent, dar nu compulsiv sau perfecționist. Pentru că, dacă stai prea mult timp să cântărești toate avantajele și dezavantajele pentru a face ceva, e posibil să nu o mai faci niciodată. Calculând la nesfârșit raportul costuri–beneficii al unui proiect, calculul însuși are un raport costuri–beneficii și nu este, neapărat, unul prea bun. Totul depinde de cum o faci și până unde mergi. Ca de obicei, moderația sau echilibrul este răspunsul, iar rumegarea extremă rareori funcționează. Dacă ești prea cusurgiu și iei în calcul prea mult raportul costuri–beneficii, faptul că faci acest lucru devine prea costisitor! Dacă îl judeci prea neglijent, însă, și acest lucru devine prea costisitor. Este un exercițiu dificil de echilibru!

Iată câteva dintre lucrurile pe care să le iei în considerare în privința raportului costuri-beneficii pentru ceea ce faci și pentru ceea ce te abții să faci:

● Cu atenție și cu un anumit grad de preocupare și prudență, ia în considerare beneficiile și efectele negative ale lucrurilor importante pe care le faci și fă tot ceea ce poți să fii vigilent și preocupat în mod corespunzător, dar fără să intri în panică sau să fii prea preocupat. Dacă te îngrijorezi excesiv, e posibil să te retragi și să nu mai faci lucruri „bune“, să le faci neglijent și nerăbdător, să le faci „rău“ sau să reflectezi asupra lor la nesfârșit, crescând, astfel, costurile și micșorând beneficiile.

● Să devii o persoană insuficient de îngrijorată, uitucă și neatentă probabil că este la fel de dăunător ca a te îngrijora frenetic. Dacă nu iei lucrurile în considerare cu atenție, e posibil să ignori beneficiile autodisciplinei (cum ar fi să renunți la fumat), să desconsideri efectele proaste care pot apărea dacă faci un lucru (cum ar fi să mănânci prost), să te concentrezi doar asupra beneficiilor evitării dificultăților (cum ar fi să nu te obosești să-ți instalezi un sistem de alarmă bun împotriva incendiilor) și, cu alte cuvinte, să atragi inutil autovictimizarea. Dacă ești prea puțin preocupat, adesea nu „măsori de mai multe ori înainte să tai o singură dată“, refuzând să vezi absurditatea anumitor riscuri și ignorând dezavantajele gratificațiilor imediate. Ia în considerare care sunt efectele negative dacă îți bagi capul în nisip și forțează-te în mod curent să vezi ambele fețe a ceea ce faci — avantajele și dezavantajele.

● Fii atent la modul în care intri în panică în legătură cu posibilele rezultate „nebenefice“ — costuri, rezultate negative, riscuri dezavantajoase — ale ceea ce ești pe cale să faci sau ai făcut. Faptul că te îngrozești nu te va ajuta să gândești limpede în legătură cu aceste posibilități, îți va încețoșa mintea și te va face să vezi dezavantajele într-o lumină extrem de înspăimântătoare. Ar putea, de asemenea, să te blocheze și să nu-ți permită să reacționezi adecvat la deciziile proaste — cele care au mai multe dezavantaje decât avantaje — și să le remediezi. Faptul că intri în panică te va „ajuta“, cel mai adesea, să înrăutățești lucrurile mult mai mult decât sunt ele în realitate.

Panica ta provine, de obicei, de la pretențiile și de la necesitățile tale imperioase: „Trebuie neapărat să iau decizia bună — adică una care are puține dezavantaje și multe beneficii. Dacă nu fac așa cum trebuie, sunt inadecvat și fără valoare, nu o să fac niciodată corect calculul costuri–beneficii și, în consecință, voi suferi chinurile iadului. Nu pot suporta ce s-ar întâmpla dacă iau decizia proastă — dar chiar merit să am rezultate proaste, pentru că sunt atât de idiot încât nu am făcut o analiză adecvată a costurilor și a beneficiilor“. Uită-te la aceste necesități imperioase care intervin, transformă-le în preferințe și, după aceea, fă un calcul costuri–beneficii inteligent.

DEPĂȘIREA NEVOII DE PERFECȚIUNE

Am militat împotriva propriului meu perfecţionism în adolescenţă, am prezentat argumente puternice împotriva lui în Reason and Emotion in Psychoterapy (Raţiune şi emoţie în psihoterapie, 1962) şi i-am determinat pe Aaron Beck, David Burns, Gordon L. Flett şi pe alţi terapeuţi să arunce o privire asupra lui în ultimii ani. Mă felicit singur!

Este destul de evident că adevăratul perfecţionism nu va funcţiona. Fiţi martori:

● Poţi face perfect câteva lucruri — o vreme, cel puţin. Cum ar fi să aduni cifre, de exemplu. Dar pentru totdeauna?

● Nu poţi fi un om perfect. Nicio şansă! Atunci ar trebui să faci totul perfect, tot timpul, în orice condiţii. Ei, bine?!!

● Să preferi şi să încerci să faci ceva perfect este în regulă: poţi realiza unele lucrări geniale. Dar să insişti să faci acest lucru? Vei realiza anxietatea „perfectă“!

● Atunci când „trebuie“ să faci ceva perfect, vei continua să munceşti neîncetat, vei respinge mai multe soluţii bune şi viabile ale problemei pe care încerci să o rezolvi şi vei deveni atât de anxios încât s-ar putea prea bine să ai rezultate slabe sau să renunţi şi să te mulţumeşti cu soluţii necorespunzătoare.

● Perfecţioniştii se discreditează aproape întotdeauna pe ei înşişi şi nu doar comportamentul lor imperfect. Ca adevărat perfecţionist vei avea tendinţa să pui semnul egal între comportamentul perfect şi întregul tău sine ca fiind o persoană adecvată. Şi vei egala imperfecţiunea cu nimicnicia ta. Aceasta este, în mod evident, acceptare de sine condiţionată, nu necondiţionată.

● Chiar dacă realizezi perfect, uneori, o sarcină importantă, ce vei face data viitoare? Anxietate, anxietate, anxietate!

Poate exista o foarte mare probabilitate ca anumite lucruri să ţi se întâmple — de exemplu, să ţi se facă adesea foame, să ai un anumit loc de muncă şi fiscul să-ţi ceară să-ţi plăteşti taxele în fiecare an. Însă, singurul lucru de care eşti absolut sigur este faptul că, în cele din urmă, vei muri. Îţi poţi dori să mănânci regulat, să ai un loc de muncă bun şi să ai bani suficienţi pentru a-ţi plăti taxele, dar, dacă le pretinzi în mod absolut, vei da de probleme. La baza majorităţii îngrijorărilor şi a faptului că te simţi nesigur stă nevoia ta nerealistă de a primi garanţii — care, chiar dacă îţi sunt promise cu sinceritate, s-ar putea să nu poată fi realizate uşor.

Drumul către iad este pavat cu aşteptări nerealiste — mai ales că aşteptările tale trebuie în mod absolut, cu certitudine, să fie îndeplinite.

Dorinţa ta de perfecţionism poate fi, de asemenea, legitimă — pentru a fi perfect realizat, demn de iubit şi confortabil. Doreşte-ţi, dar nu insista. Certitudinea nu prea există, iar perfecţiunea, aproape niciodată. Toţi oamenii, inclusiv tu, sunt supuşi greşelii într-un grad foarte mare; prin urmare, pretinzând perfecţiunea, rişti aproape sigur un eşec.

Poţi să scapi de nevoia de certitudine şi perfecţiune pe care o ai în următoarele moduri:

● Acceptă legea probabilităţii. Dacă aloci muncă şi efort — ca să nu mai vorbim şi de abilitate — probabil că vei reuşi să realizezi multe sarcini şi proiecte. Dar nu trebuie să o faci! Şi nu perfect! Dacă aloci timp şi strădanie, vei putea, adesea, să-ţi asiguri condiţii bune. Dar nu există nicio certitudine. Şi nici perfecţiune. Dă-ţi o marjă de siguranţă. Încearcă să faci cât poţi tu de bine, dar nu cel mai bine.

● Aşteaptă-te la o incertitudine considerabilă — în mod cert, în dragoste; dar chiar şi în prietenie. Oamenii care garantează beneficii sunt adesea mincinoşi sau foarte optimişti. Ia-i în neserios.

● Nu îţi ataşa valoarea ta ca persoană — bunătatea ta esenţială — de vreuna dintre trăsăturile sau faptele tale. Cu siguranţă nu de fapte perfecte! Lasă-ţi spaţiu pentru greşeli — o mulţime de greşeli!

● Incertitudinea, ambiguitatea şi imperfecţiunea constituie uneori o piedică. Dar poţi alege să le vezi totodată ca provocatoare şi aventuroase. Dacă viaţa ta ar fi fost, într-adevăr, precisă şi sigură, ar fi fost foarte plictisitoare!

● Cu cât îţi imaginezi că trebuie să fii mai sigur şi cu cât insişti mai mult să faci lucrurile perfect, cu atât îţi vei asuma mai puţine riscuri şi vei face mai puţine lucruri. Nu numai că îţi vei refuza, astfel, aventura şi noutatea, dar îţi vei restrânge considerabil viaţa şi vei sfârşi prin a face aproape întotdeauna lucruri de rutină şi plictisitoare. Atâta timp cât preocupările creative sunt de obicei inedite şi presupun riscuri, vei avea, de asemenea, tendinţa de a deveni, în mod clar, mai puţin creativ. Nu vei putea să practici ceea ce psihologul Ellen Langer de la Harvard şi alţii numesc mindfulness[10], care presupune procesul de elaborare a unor distincţii inedite.

● Dacă tu continui să insiști rigid să ai răspunsuri perfecte și sigure la probleme, nu le vei găsi și s-ar putea să renunți să le găsești pe cele suficient de bune.

● Nevoia ta de perfecțiune și certitudine te va duce probabil la panică. Nevoia ta de a fi sigur că panica trebuie neapărat să se oprească va duce la și mai multă panică.

● Încearcă adesea să realizezi perfect o sarcină — dacă nu este prea lungă și complicată!

● Recunoaște-ți, încă o dată, imperfecțiunea omenească.

● Soluțiile absolut perfecte la orice problemă sunt, în cel mai bun caz, rare și au o viață scurtă. Le vei strica mai târziu?

● Alege soluțiile la dificultăți care vor funcționa, dar nu vor funcționa neapărat perfect. Încearcă-le. Iar, mai târziu, poate le revizuiești.

● Alege perfecționarea ca pe un obiectiv, un proces și nu ca pe un rezultat final. Așa cum spunea consilierul din Nebraska Kevin FitzMaurice, „Țintește către stele, dar fii fericit dacă aterizezi pe lună!“.

UTILIZAREA METODELOR DE MODELARE PENTRU A NU-ȚI MAI PUNE PIEDICI ȘI A NU TE MAI AUTOPERTURBA

Atunci când te confrunți cu Adversități grave și reușești să reacționezi sănătos din punct de vedere emoțional, în loc să reacționezi nesănătos, fie eviți problemele „supărătoare“, fie, într-un mod mai elegant, refuzi să te tulburi în legătură cu ele. Ambele soluții la Adversități pot fi greu de realizat. Dar, așa cum a arătat psihologul de la Stanford Albert Bandura, te poți modela pe tine însuți după alte persoane care rezolvă astfel de probleme eficient. Modelele pot fi oameni pe care îi cunoști în realitate sau oameni despre care ai auzit.

Jim suferea de diabet, iar la început s-a înfuriat că avea această boală și a refuzat să păstreze un regim nutrițional adecvat. Atunci când a întâlnit un băiat de opt ani și o fetiță de doisprezece ani care îndurau cu stoicism diabetul și își urmau

regimul cu grijă, a renunțat la rebeliunea lui furioasă și a început să aibă grijă de el în mod corespunzător.

Martha era serios deprimată după ce profesorul ei a tratat-o incorect, a făcut-o să predea două lucrări de trimestru dificile și i-a dat C la Istorie. După ce a citit despre un grup de supraviețuitori ai holocaustului care au refuzat să se deprime și care duceau vieți cât se poate de fericite — unul dintre supraviețuitori lucra de ani de zile ca și clovn și îi plăcea să îi facă să râdă pe copiii cu deficiențe — Martha și-a schimbat depresia în dezamăgire profundă. Cu ajutorul acestor modele puternice, Martha a realizat că Adversitatea poate fi sumbră, fără să fie, neapărat, deprimantă.

Poți folosi modelarea pentru a trece peste propriile Adversități și să nu te mai perturbi inutil în legătură cu ele. Încearcă aceste metode:

● Descoperă câțiva oameni care au biruit unele handicapuri neobișnuite — fizice sau mentale — muncind din greu pentru a le depăși. Observă că, dacă ai parte de handicapuri și Adversități, ești capabil să le faci față la fel ca ceilalți. Fă asta pentru binele tău, nu pentru a-i depăși pe alții care au făcut la fel.

● Descoperă oameni care încă mai au parte de handicapuri sau Adversități — cum ar fi orbirea sau surzenia — și care refuză să se deprime, să devină anxioși sau să se înfurie în legătură cu ele. Copiază refuzul lor de a se perturba și abilitatea de a găsi preocupări plăcute în ciuda limitărilor.

● Experimentează cu modelarea diferitelor tipuri de gândire și comportament ale persoanelor cu handicap. Unele pot fi bune pentru ele, dar nu și pentru tine. Încearcă-le și vezi singur.

● Dacă ți se pare aproape imposibil să te modelezi după gândirea pozitivă și comportamentul unor persoane cu handicap, nu renunța. Mai încearcă. Dacă modelarea ta tot nu funcționează, admite-ți eșecul, dar nu te discredita din cauză că nu ai reușit.

FOLOSIREA METODELOR DE REZOLVARE A PROBLEMELOR

REBT îţi arată cum să foloseşti metodele de rezolvare a problemelor în moduri obişnuite, deoarece poţi avea adesea o problemă practică — de exemplu, cum să găseşti un nou loc de muncă, cum să promovezi la un curs sau cum să câştigi aprobarea oamenilor — şi ai putea să te deprimi frecvent în legătură cu această dificultate practică. Astfel, dacă nu reuşeşti să rezolvi problema practică, intri în panică sau te deprimi.

Însă REBT îţi arată mai întâi cum să te descurci cu problemele tale emoţionale legate de problemele tale practice. Apoi, după ce îţi reduci autoperturbarea, poţi găsi mai uşor soluţii mai bune la problemele tale practice — şi ai o şansă mai mică de a le recrea în viitor.

Sonny se înfuria pe şeful său hipercritic — iar furia, aşa cum era de aşteptat, l-a făcut să aibă probleme cu şeful său. Aşa că i-am arătat, mai întâi, că el îşi crea furia pentru că pretindea: „Şeful meu este incorect! Nu trebuie să fie atât de critic pe cât este, la naiba, şi să mă trateze atât de nedrept!“ L-am determinat pe Sonny să creadă că „Da, şeful meu mă tratează incorect! Dar aceasta este natura lui, să critice prea mult; iar el chiar trebuie, acum cel puţin, să-şi urmeze natura“.

Sonny şi-a redus imens de mult furia şi a devenit doar nemulţumit de criticile nejustificate ale şefului lui. Apoi, a fost capabil, fără furie, să facă mai multe lucruri în felul şefului, să-şi laude şeful că-l „ajută“ atât de mult cu criticile lui şi să urmeze regulile de lucru chiar şi atunci când credea că sunt stupide. Aceste soluţii practice au funcţionat, iar şeful lui Sonny a devenit mai puţin critic şi mai cooperant. Deci, mai întâi, am abordat faptul că Sonny se înfuria şi că aceasta îl făcea atât de vulnerabil la critici, iar după aceea am putut să găsim soluţii practice la probleme. În cele din urmă şi-a găsit alt loc de muncă şi a putut să se înfurie mult mai puţin decât o făcuse la primul lui loc de muncă atunci când unii dintre colegii lui l-au tratat incorect, aşa cum era el convins.

Foarte bine. Dar rezolvarea problemelor practice te poate face să te simţi mai bine şi nu neapărat să te faci mai bine, deoarece reduce sau elimină Adversităţile pe care le-ai putea întâlni şi ai, astfel, puţine lucruri pentru care să te superi. Când problemele sunt reduse, chiar ai putea să te simţi bine în loc să te autoperturbi.

Totuşi, există probleme în legătură cu acest tip de „soluţii“. În primul rând,

soluția la problema ta practică se poate dovedi mai târziu ca fiind parțială sau slabă. În al doilea rând, s-ar putea să o rezolvi doar temporar. În al treilea rând, nu te mai frământi, deoarece ai rezolvat problema practică, iar tu știi doar acel tip de rezolvare. E posibil să nu știi încă modul în care te perturbi și ce poți tu să faci pentru a in-crea propria autoperturbare dacă aceasta reapare din nou, oricare-ar fi motivul.

Deci rezolvarea problemelor practice, așa cum au arătat multe terapii, este utilă și ar putea chiar să reducă, indirect, reacțiile tale perturbate. Dar te face, în principal, să te simți mai bine și chiar să te faci mai bine.

Poți folosi un tip diferit de rezolvare a problemelor ca să te ajute să te faci mai bine atunci când te superi. Poți descoperi care sunt Credințele distincte cu ajutorul cărora îți încurajezi disfuncționalitatea emoțională. Îți poți Contesta filosofările nerealiste și ilogice și le poți schimba realist și logic. Poți încerca mai multe afirmații raționale ca să te descurci, derivate din Noile Filosofii Eficiente (E), pentru a înlocui Credințele Iraționale (CI-uri).

Acestea și alte metode de gândire sunt, într-adevăr, rezolvări de probleme, iar noi le numim tehnici de rezolvare a problemelor ultime sau tehnici profunde, dat fiind că te ajută să-ți descoperi Credințele disfuncționale de bază și să le schimbi. Așadar, acest tip special de rezolvare de probleme cu orientare filosofică te poate ajuta atât să te simți mai bine, cât și să te faci mai bine. În mod concret, îl poți folosi după cum urmează:

● Recunoaște că perturbarea ta este creată, parțial, de către tine însuți și nu provine doar din confruntările tale cu problemele practice și cu Adversitățile.

● Descoperă Credințele pe care le-ai folosit pentru a crea supărarea foarte mare și, mai ales, injoncțiunile absolute de tipul ar fi de dorit, se cuvine să și trebuie care le însoțesc.

● Recunoaște că gândești irațional în mod natural, că ai învățat să faci asta și de la familia și cultura ta și că ești predispus să îți faci un obicei din a proceda în acest fel. Realizează, deci, că îți va lua, probabil, mult timp și energie, multă forță și efort pentru a duce la îndeplinire metodele elegante de rezolvare a problemelor — sau poate că ar trebui să le numim „dizolvarea perturbărilor“.

● Folosește mai multe tehnici eficiente de lucru împotriva Credințelor tale Iraționale (CI-uri), mai ales Contestări empirice și logice ale iraționalităților care

le însoțesc. Gândește concertat și cu putere împotriva filosofărilor disfuncționale; fii hotărât și alege temeinic să le corectezi.

● Rezolvarea problemelor constă în căutarea cu mintea deschisă a unor soluții alternative la dificultăți și nu în limitarea rigidă la soluții proaste. Prin urmare, gândește-te la mai multe modalități prin care îți poți schimba Credințele deconstructive și experimentează cu ele, apoi verifică rezultatele și rectifică sau adaugă la ele în mod corespunzător. Gândește-te mai mult la ele. Nu trebuie să găsești o metodă perfectă de rezolvare a perturbărilor. Una mai bună va fi suficientă!

MINIMALIZAREA SUPRAGENERALIZĂRII ȘI GÂNDIRII ABSOLUTISTE

Este dificil să afli cauza de bază a gândirii iraționale care te face să te perturbi emoțional — în cazul în care există, într-adevăr, vreo cauză de bază. Psihanalista Karen Horney a sugerat că este vorba despre „tirania lui ar trebui“, iar REBT a mers chiar dincolo de opiniile ei și a afirmat că, dacă ești capabil să rămâi doar cu preferințele și cu dorințele și nu le duci până la injoncțiunile absolute e de dorit, se cuvine să și trebuie, ți-ar fi foarte greu să te superi. Chiar și atunci când ești predispus din punct de vedere biologic să intri în panică și să te deprimi, dezechilibrele tale emoționale te-ar putea face să gândești irațional, astfel încât să recurgi mai des decât atunci când nu ești afectat biochimic la injoncțiunile absolute ar fi de dorit, s-ar cuveni și trebuie. Așadar, utilizarea imperativelor pare să stea la baza multora — eu nu susțin că a tuturora — dintre perturbările omenești.

Alfred Korzybski a subliniat în Science and Sanity (Știință și sănătate) rolul suprageneralizării și gândirii absolutiste în a-i ajuta pe oameni să devină „nesănătoși“. El a atras atenția, în special, asupra pericolelor lui „a fi de identitate“ — să te etichetezi ca fiind o persoană rea sau bună atunci când faci lucruri importante rele sau bune. „A fi-ul tău de identitate“ este, bineînțeles, o formă de suprageneralizare. Dar la fel sunt și pretențiile tale absolute conform cărora trebuie. Atunci când le ai, susții că trebuie să ai performanțe bune în orice condiții, tot timpul, sau că trebuie să fii aprobat de alți oameni — iar după aceea,

bineînțeles, suprageneralizezi.

Consilierul Kevin FitzMaurice a militat ani la rând împotriva obișnuinței oamenilor de a transforma gândurile în lucruri și de a construi „gânduri-lucruri“ înșelătoare. Astfel, așa cum am subliniat în secțiunea referitoare la Acceptarea de Sine Necondiționată (ASN) din Capitolul 2, avem adesea câte un gând de tipul „Mă voi accepta necondiționat pe mine și pe ceilalți oameni“ — în care accepta este un verb — și îl transformăm într-un substantiv, acceptare. Apoi, credem că acceptarea chiar există ca entitate de sine stătătoare, un gând-lucru. A accepta este ceva ce facem — o acțiune — dar noi o confundăm cu un lucru care a luat o formă externă.

Atunci când faci ceva bine, poți gândi „Fac bine lucrul acesta“. Să faci bine este un verb și un adverb care descriu ceea ce faci. Dar dacă spui „Acțiunea mea este bună“, îți transformi comportamentul într-un lucru, o acțiune bună. Ai confundat, astfel, comportamentul tău (a acționa) cu evaluarea ta în ceea ce îl privește (un gând). Vezi acțiunea ca fiind bună, iar nu o acțiune pe care tu o percepi ca fiind bună.

Atunci când îți vezi una dintre acțiuni (un lucru) ca fiind rea, ai putea să te gândești că și tu (o persoană) ești rău. Un mod strâmb de a gândi, într-adevăr! REBT te poate ajuta să vezi diferența: poți face lucrurile bine sau rău, dar acțiunile tale (lucrurile) și personalitatea ta (sinele) nu sunt bune sau rele. Învață să îți măsori și să îți evaluezi comportamentul și nu pe tine însuți! Încearcă să nu creezi gânduri-lucruri.

Oamenii de știință au tendința să fie flexibili, nedogmatici și neabsolutiști. Ei stabilesc ipoteze, iar după aceea strâng dovezi pentru a „demonstra“ că ipotezele sunt adevărate experimental — dar acestea nu trebuie să fie adevărate sau corecte oricând, în orice condiții. Standardele de probabilitate sunt acceptabile în știință: „Este o probabilitate de 99,999% ca acest lucru să fie adevărat“. Oamenii de știință generalizează deci — stabilesc teorii —, dar încearcă, pe cât pot, să nu suprageneralizeze. Putem spune, astfel, că, dacă ai păstra un punct de vedere strict științific în ceea ce te privește pe tine, ceilalți oameni și lumea, ți-ar fi greu, din nou, să te perturbi emoțional.

Atunci când tolerezi prost dificultățile și te plângi în legătură cu ele în loc să te ocupi de ele în mod constructiv, te chinui cu toleranța scăzută la frustrare (TSF), care include suprageneralizarea. Insiști că este prea greu să faci lucruri

dureroase, că este oribil şi îngrozitor că trebuie să le faci, că nu mai suporţi să le faci şi că nu poţi fi fericit deloc dacă trebuie să le faci. Toate acestea sunt forme de suprageneralizare, deoarece presupun că lucrurile rele sunt întotdeauna, complet şi universal rele. Foarte puţin probabil!

Astfel, într-un fel sau altul, atunci când te perturbi, aproape întotdeauna gândeşti în moduri suprageneralizatoare, sub impulsul imperativului, pui totul în aceeaşi oală. REBT te ajută să vezi că faci acest lucru, să realizezi că îţi afectează în mod semnificativ gândurile, sentimentele şi acţiunile perturbate şi îţi arată cum să minimizezi suprageneralizarea şi utilizarea imperativelor şi, astfel, să devii mai puţin perturbat. În particular, îţi arată cum să fii conştient, atunci când acţionezi împotriva propriilor tale interese şi împotriva intereselor sociale, de faptul că, cel mai probabil, foloseşti modalităţi de gândire absolutiste, dogmatice şi care pretind şi îţi oferă câteva metode cu ajutorul cărora să-ţi conteşti pretenţiile şi să ajungi la o încheiere mai logică, mai practică. Iată câteva tehnici pe care le poţi folosi în acest sens:

● Atunci când te deprimi, intri în panică sau te înfurii, presupune că realizezi un anumit tip necondiţionat de ar fi de dorit sau ar trebui absolutist, găseşte-l şi schimbă-l în preferinţă realistă. Fii atent la faptul că, atunci când te desconsideri, crezi probabil ceva de genul: „Deoarece mi-ar plăcea foarte mult să am rezultate bune şi să fiu aprobat de cei care sunt importanţi pentru mine, trebuie să fac acest lucru, iar dacă nu, sunt o persoană fără prea mare valoare“. Dacă este aşa, schimbă afirmaţia, astfel: „Mi-ar plăcea, în mod clar, să am rezultate bune şi să fiu aprobat de cei care sunt importanţi pentru mine, dar nu există niciun motiv pentru care trebuie să fac acest lucru. Nu trebuie să-mi fac valoarea ca persoană să fie dependentă de reuşita în sarcini importante sau de favorizarea de către persoane semnificative“. De asemenea, atunci când eşti angrenat într-o toleranţă scăzută la frustrare, fii atent la credinţele tale: „Trebuie neapărat să obţin ceea ce vreau, iar dacă nu, e îngrozitor. Nu o să mai pot fi fericit deloc!“ Dacă este aşa, schimbă: „Aş prefera foarte mult să obţin ceea ce vreau, dar nu trebuie să obţin acel lucru vreodată. Pot fi, în continuare, fericit — deşi nu atât de fericit — dacă sunt deprivat de unele dintre lucrurile pe care le doresc“.

● Fii atent la suprageneralizări; la felul în care foloseşti cuvintele „tot“ şi „niciodată“. „Dacă nu reuşesc anumite sarcini importante, înseamnă că nu voi reuşi niciodată şi nu voi obţine niciodată ceea ce îmi doresc cu adevărat să obţin.“ Schimb-o în: „Dacă nu reuşesc anumite sarcini importante, pot adesea să învăţ din eşecurile mele şi să reuşesc data viitoare. Este foarte puţin probabil că

voi eșua întotdeauna și că nu voi reuși niciodată. Iar dacă o fac, o fac. Nu sunt un ratat pentru că ratez și pot trăi destul de fericit, deși, desigur, nu la fel de fericit ca atunci când reușesc“. De asemenea, schimbă și „Deoarece vreau foarte mult ca persoanele semnificative să mă iubească, înseamnă că ele trebuie să o facă și este absolut groaznic dacă nu o fac“ cu „Nu contează cât de mult vreau eu ca persoanele semnificative să mă iubească, asta nu înseamnă că trebuie să o facă. Este chiar regretabil dacă nu o fac, dar nu este îngrozitor — nu este sfârșitul lumii!“

● Monitorizează-ți tendința de a exagera grozăvia lucrurilor. După cum menționam mai devreme, îngrozirea te face să te gândești la lucruri de genul „Acest eșec este în totalitate rău!“, „Această pierdere este sfârșitul lumii!“ Acestea sunt afirmații despre sine absolute, suprageneralizate. Le poți schimba în „Acest eșec poate fi, într-adevăr, foarte rău, dar ar fi putut fi, evident, mult mai rău și ar fi putut duce la rezultate mai rele“, „Această respingere este, într-adevăr, o pierdere foarte mare, dar nu este, nici pe departe, sfârșitul vieții mele și voi continua să obțin alte aprobări“. Exagerarea grozăviei lucrurilor rezultă din faptul că insiști asupra faptului că preferințele tale trebuie neapărat să fie îndeplinite. Întoarce-te la simple preferințe și te vei simți și vei acționa mult mai bine.

● Fii atent la raționamentul emoțional. Faptul că te simți ca un ratat atunci când ai un eșec sau că simți că ești respins tu personal atunci când doar cererea ta este refuzată, demonstrează doar că tu creezi aceste sentimente suprageneralizatoare. Nu demonstrează nimic despre tine ca persoană completă sau despre faptul că tu ești singurul din lume care eșuează sau este respins. Emoțiile tale nu te fac altceva decât o persoană care are sentimente puternice.

● Fii atent să nu mergi de la o extremă la alta. Câștigarea unei campanii nu te transformă într-un nobil, într-o persoană glorioasă sau într-un câștigător al tuturor timpurilor. Iar pierderea unei campanii nu înseamnă că ești un perdant total sau un ratat. Ambele evaluări extreme, și sentimentele tale care le însoțesc, sunt inexacte și nu au cum să reziste pentru totdeauna — decât dacă continui să muncești din greu pentru a le face să reziste!

● Dacă nu reușești să realizezi un proiect important nu înseamnă că vei eșua întotdeauna și că nu vei reuși niciodată. Toți ceilalți oameni s-au retras după un eșec și au început să se simtă fără speranță? Sau au continuat, mulți dintre ei, pentru a reuși mai târziu? Psihologul Martin Seligman de la Universitatea din

Pennsylvannia și asociații lui au arătat că șobolanii care sunt forțați de către un experimentator să continue să eșueze la nesfârșit renunță, se simt neajutorați și dobândesc o neajutorare învățată. Oamenii ca mine și ca tine fac asta doar după câteva încercări care se termină cu un eșec. „Învățăm“ că eșecul este inevitabil atunci când el este doar ocazional. Inventăm neajutorarea doar din câteva înfrângeri. Abține-te să sari la astfel de concluzii suprageneralizate.

● Teoretizează și generalizează, bineînțeles — iar după aceea verifică să vezi dacă generalizările tale rezultă din fapte. Dar împotrivește-te cu fermitate suprageneralizării. Refuză, deci, să crezi că ești ceea ce faci. Nu eticheta oamenii în funcție de câteva dintre acțiunile sau caracteristicile lor. Evită să te gândești la gândurile tale ca fiind entități de sine stătătoare. Ele sunt aspecte ale tale — doar aspecte care există înăuntrul tău. Pentru a-ți fi de ajutor să gândești mai clar despre ele, încearcă să nu faci substantive din adjectivele care te caracterizează. Dacă procrastinezi, atunci ești o persoană care se angajează în procrastinare. Dar procrastinarea ta nu există de una singură și nu este o entitate de sine stătătoare.

● Așa cum sublinia semanticianul Alfred Korzybski cu mulți ani în urmă, fii atent la etichetarea lucrurilor ca fiind sau/sau, ori albe ori negre. Încearcă să le vezi ca fiind atât/cât și și et cetera. Tu ai trăsături bune, trăsături neutre și trăsături rele — ceea ce înseamnă că sunt bune, rele sau neutre în raport cu anumite scopuri sau obiective. În realitate nu ești niciodată o persoană bună sau rea. Dacă te etichetezi și suprageneralizezi despre tine, ai tendința să faci același lucru și în legătură cu alți oameni; iar dacă îi etichetezi permanent, ai tendința să augmentezi propria etichetare.

● Încearcă să ai o minte deschisă, să fii sceptic și să experimentezi. „Răspunsurile ultime“ la problemele tale, ale celorlalți și ale lumii sunt extrem de suspecte, atât timp cât pot apărea probe ulterioare care să le facă inexacte. Chiar și „dovezile“ pe care le folosești pentru a-ți „demonstra“ ipotezele pot fi influențate de percepțiile, dorințele și prejudecățile tale (și ale altora). Adevărurile absolute și ultime nu par să existe.

CUM SĂ NU TE MAI PERTURBI PENTRU CĂ TE PERTURBI

Unul dintre cele mai obișnuite lucruri pe care le fac oamenii atunci când se perturbă — adică intră în panică, devin deprimaţi, furioşi sau se autocompătimesc şi atrag compulsii şi fobii disfuncţionale — este să se perturbe deoarece se perturbă singuri. În termenii REBT, ei îşi comandă adesea „Trebuie, în mod absolut, să nu mă deprim“, iar după aceea se deprimă din cauză că sunt deprimați. Ei preferă în mod sănătos să nu se perturbe, iar după aceea îşi transformă preferinţele în comenzi nerealiste. Au, astfel, tendinţa să îşi perturbe propriul eu: „Dacă mă deprim, aşa cum, în mod absolut, nu ar trebui, sunt o persoană inadecvată, fără valoare!“ Sau au tendinţa să aibă o toleranţă scăzută la frustrare: „Dacă mă deprim, aşa cum în mod absolut nu ar trebui, depresia mea este îngrozitoare şi de nesuportat, iar viaţa este mult prea grea pentru mine şi, prin urmare, pot, în mod justificat, să mă simt nefericit în legătură cu nefericirea mea!“

Faptul că te perturbi din cauză că te perturbi nu face altceva decât să te facă de două ori disfuncţional; suferinţa secundară devine adesea atât de intensă încât te împiedică să mai faci faţă eficient suferinţei iniţiale. În consecinţă, ai face bine să o recunoşti şi să te ocupi de ea mai întâi — iar după aceea continuă să te ocupi de Credinţele tale autodistructive primare.

Iată câteva metode REBT principale cu ajutorul cărora să-ţi ataci tendinţa de a te perturba din cauza propriei disfuncţionalităţi:

● Recunoaşte că, în calitate de om, eşti, probabil, foarte predispus să îţi cauzezi atât suferinţă primară, cât şi secundară. Ori de câte ori te superi, presupune că este posibil să te perturbi (secundar) în legătură cu perturbarea ta (primară). Ai putea să te plângi şi să te vaiţi în legătură cu panica sau deprimarea iniţială. Poate pretinzi că, în mod absolut, nu ar trebui să existe, iar dacă există face din tine o persoană inadecvată. Sau poate că este „prea mult de suportat“ şi, din cauza refuzului tău de-a o tolera, ai tendinţa să te îngrozeşti din această cauză. Opreşte-te! Dă-ţi voie să fii om! Eşti deja perturbat (primar). E suficient!

● Dacă descoperi că te perturbi secundar, caută-ţi insistenţa conform căreia nu trebuie, în mod absolut, să suferi din cauza perturbării primare. Uită-te foarte bine şi descoperă care sunt lucrurile pe care trebuie să le faci şi care sunt pretenţiile ce conduc la suferinţa ta imensă din cauză că suferi!

● Contestă-ţi realist perturbările secundare dacă le descoperi. Adresează-ţi întrebări de tipul: „Unde scrie că nu trebuie să mă simt groaznic în legătură cu

disfuncționalitatea mea? Demonstrează că «groaza» mea nu trebuie să existe!“ „Dacă mă perturb din cauză că sufăr, de ce este acest lucru îngrozitor?“ Continuă să răspunzi la aceste întrebări până când vezi clar că autoperturbarea ta trebuie să existe chiar acum — pentru că există. Nu e bine, dar există! Cum poți, acum, să te ocupi de ea?

● Contestă-ți logic pretenția ca perturbarea secundară să nu existe. „De unde rezultă că, deoarece eu nu vreau să mă perturb din cauză că mă deprim, nu trebuie, în mod absolut, să o fac?“ Răspuns: „Nu rezultă!“ „Da, tulburarea mea inițială este chiar epuizantă, dar demonstrează cumva acest lucru că ar trebui să nu fiu afectat de cea secundară?“ Răspuns: „Nu. Dacă sunt afectat, atunci sunt!“ „Este logic să trag concluzia că, dacă mă perturb pentru că intru în panică, sunt o persoană complet incompetentă și fără valoare din cauză că fac asta?“ Răspuns: „Nu, sunt o persoană cu sentimente nefericite!“

● Contestă-ți pragmatic insistența că nu s-ar cuveni și nu ar trebui să te superi pentru că te superi: „Unde voi ajunge dacă insist că nu trebuie, în mod absolut, să mă perturb?“ Răspuns: „La o dublă perturbare!“ „Cum mă va ajuta faptul că mă perturb în legătură cu supărarea mea să mă ocup de suferința mea inițială?“ Răspuns: „În niciun fel! Ar putea chiar să ducă la exacerbarea ei“.

METODE DE A TE AJUTA CENTRATE PE SOLUȚII CONSTRUCTIVISTE

De-a lungul anilor, o bună parte dintre terapeuți au subliniat faptul că diagnosticarea și „terapeutizarea“ tind să-i eticheteze și să-i transforme în bolnavi pe oamenii cu probleme. Thomas Szasz, Dorothy Becvar, Jerome Frank, Allen Ivey, Abe Maslow, Richard Nelson, Michael Mahoney, Jefferson Fish și, în special, Steven deShazer sunt printre psihoterapeuții-autori care au subliniat acest lucru. Lucrările lor sugerează diferite forme de terapii constructiviste și centrate pe soluții care accentuează tendințele benefice și de autoajutor și le minimizează pe cele autodistructive. Uneori, acești gânditori sunt, bineînțeles, super-optimiști și mușamalizează tendința naturală a oamenilor de defetizare, oferind astfel o perspectivă unilaterală a funcționării umane — în mod nerealist!

Perspectiva constructivistă centrată pe soluții privind înclinația potențială a oamenilor către autoajutor a devenit foarte populară în ultimii ani și, fără a fi foarte optimist în legătură cu ea, o poți folosi pentru a obține avantaje mari. Iată câteva idei utile din această perspectivă:

● Atunci când ai probleme emoțional-comportamentale, probabil că ai recurs deja la tendințele de autoactualizare pe care le ai pentru a le rezolva. Bun! Poți, deci, să îți amintești metodele pe care le-ai folosit și care au avut succes și să le folosești din nou pentru a-ți rezolva dificultățile actuale.

● Așa cum continui să repet în această carte, capacitatea ta de rezolvare a problemelor este atât înnăscută, cât și învățată. Tu îți construiești și îți deconstruiești dificultățile. Poți, deci, să construiești soluții noi pentru anxietatea și deprimarea care se repetă.

● Poți, ca parte a adaptării tale constructive, să investighezi modalitățile altor oameni de a rezolva tipul de suferință pe care o ai, să devii un imitator pozitiv și să vezi dacă acestea funcționează în cazul tău.

● Poți să explorezi și să experimentezi, să încerci mai multe soluții potențiale la propria catastrofizare și îngrozire, să vezi care funcționează mai bine și să continui să experimentezi cu unele noi. Ai încorporate, la fel ca aproape toți oamenii, capacități pentru un astfel de detectivism „științific“. Folosește-le!

● La fel ca alte animale, poți gândi. La fel ca alți oameni, poți gândi, poți gândi despre faptul că gândești și poți chiar să te gândești despre faptul că te gândești că te gândești. Lasă delfinii să imite această înclinație! Tu poți, conștient și inconștient, să îți schimbi felul în care gândești, simți și te porți. Așa cum am subliniat în această carte, tu poți să alegi să faci cu mult mai mult decât oricare alt animal (din câte se știe până acum). Dacă ești în curs de a face acest lucru și dacă folosești puterea — acțiunea potențială — care merge mână în mână cu voința ta, poți sprijini autoajutorul constructiv și centrat pe soluții punându-ți unele dintre următoarele întrebări:

● Ce tip de probleme emoționale și practice am mai rezolvat înainte?

● Ce anume, cu exactitate, am gândit, am simțit și am făcut pentru a le rezolva?

● Care dintre experimentele mele a funcționat cel mai bine?

● Care au fost momentele în care am fost cel mai puţin anxios şi deprimat şi ce mi-a fost de ajutor?

● Ce am făcut să învinge faptul că mă deprimam din cauza deprimării mele şi că eram anxios din cauza anxietăţii de care sufeream?

● Dacă felul în care m-am ajutat singur nu a funcţionat prea bine sau nu a durat prea mult, cum aş putea să găsesc proceduri noi şi să le folosesc astăzi?

● Am persistat în eforturile mele de autoajutor sau am renunţat la ele neglijent şi prea repede, înainte să fi funcţionat? Dacă aşa stau lucrurile, cum aş putea să mă întorc la masa de proiectare?

Datorită multor motive ca acestea, tu, la fel ca alţi oameni, poţi fi creativ, constructiv, să soluţionezi probleme, să experimentezi, să fii inventiv, vizionar, capabil de schimbare — continuă tu. Bineînţeles, nu numai în ceea ce priveşte felul în care funcţionezi mental-emoţional, ci şi munca, arta, muzica, ştiinţa, sănătatea fizică şi aşa mai departe. Ai o foarte mare capacitate de a schimba situaţiile externe — inclusiv pe tine însuţi.

AUTOAJUTORAREA ARE LIMITE

Să nu exagerăm tendinţele constructive pe care le ai şi, aşa cum fac unii gânditori şi terapeuţi, să le neglijăm limitările. În efortul de a progresa pe care-l depui, poţi descoperi că tehnicile de autoajutor constructiviste şi centrate pe soluţii — dar şi cele din psihoterapie — au unele limitări, din cauza mai multor motive:

● Soluţiile tale anterioare la problemele emoţional-comportamentale e posibil să nu fi funcţionat prea bine dacă te confrunţi din nou cu aceeaşi dificultate.

● Este posibil să nu fi conceput soluţii bune în trecut şi, chiar dacă ai făcut-o, ai putea să nu ţi le mai aminteşti sau să nu mai fii capabil să le foloseşti eficient astăzi.

● E posibil să fii atât de supărat în prezent, încât să nu poţi să gândeşti, să simţi

și să te comporți bine și nici să-ți folosești modul eficient în care ți-ai soluționat problemele anterior.

● Bine, eforturile tale anterioare de rezolvare a nevrozei au fost întru câtva bune pentru schimbare. E posibil să le fi supraevaluat și să te fi împiedicat să le realizezi mai bine.

● Felul în care ești anxios și te deprimi astăzi poate fi destul de diferit față de cel dinainte. Așa că soluțiile anterioare ar putea să nu mai fie relevante astăzi.

● Metodele prin care ai învins anxietatea în trecut e posibil să fi fost mai curând paliative, decât curative. Astfel, este posibil să fi „învins“ fobia de lift luându-ți un apartament și birou la primul etaj. Acum trebuie să lucrezi la etajul 20 pentru a-ți păstra locul de muncă excelent. Ce mai soluție!

Din motive ca acestea, căutarea unor proceduri de autoajutor constructive și centrate pe soluții te poate ajuta (temporar!) să te simți mai bine, dar nu să te faci mai bine (pentru totdeauna). Folosește-ți potențialul constructivist și experimental pentru a vedea dacă acest lucru este posibil. Dacă este, încearcă unele dintre metodele de a te face mai bine descrise în această carte împreună cu cele centrate pe soluții pe care le-ai folosit înainte.

Maury, de exemplu, a folosit tehnica centrată pe soluții pentru a realiza o listă lungă cu evenimentele sportive, sociale și de afaceri la care participa și față de care nu era anxios, cu scopul de a depăși faptul că se învinovățea singur pentru faptul că intra în panică atunci când trebuia să vorbească în public. Pentru un timp a fost mult mai puțin anxios față de faptul că intra în panică și era, întru câtva, și mai puțin terorizat de ideea de a vorbi în public. Atunci când i s-a cerut, la serviciu, să susțină mai multe prezentări publice, a continuat să refuze să se învinovățească pentru că era anxios în legătură cu aceste prezentări. Dar panica inițială s-a întors cu toată puterea, iar el n-a mai putut să o reducă. „Nu trebuie, în niciun caz, să eșuez lamentabil atunci când vorbesc în public, să mă fac, astfel, de râs și să îi las pe oameni să mă defăimeze pentru totdeauna!“

A început, deci, să își Conteste Credințele Iraționale. După ce a făcut acest lucru cu forță timp de două luni și s-a expus la anxietate susținând discursuri publice, Maury se mai speria doar arareori că „se va face de râs“ în timp ce vorbește. Tehnica lui anterioară de autoajutor centrată pe soluții îl ajutase și ea, parțial, dar, combinând-o cu metodele REBT, mult mai profunde, a funcționat mult mai bine.

Amestecul de metode care a avut succes pentru Maury ar putea funcționa și pentru tine. Ia în considerare folosirea unor metode constructiviste și centrate pe soluții împreună cu unele tehnici specifice REBT, dacă vrei să încerci o abordare de autoajutor care să producă schimbări profunde.

Deși metodele constructiviste și centrate pe soluții se concentrează, adesea, asupra felului în care gândești, simți și acționezi în prezent și mușamalizează trecutul — care s-a dus pentru totdeauna — poți, totuși, bineînțeles, să îți folosești trecutul în mod creativ pentru a te ajuta să-ți schimbi prezentul și viitorul. REBT susține că te-ai supărat în trecut din cauza unor Credințe care erau disfuncționale și că încă mai menții unele dintre aceste Credințe și astăzi (și, poate, și mâine). Poți explora, investiga și reflecta în mod creativ asupra trecutului tău, astăzi. Poți folosi metode psihanalitice pentru a face acest lucru, dar acestea sunt, de obicei, prea lungi, prea ocolitoare și prea înșelătoare.

Modalitatea de reflectare asupra trecutului tău promovată de REBT este diferită. Ea investighează neobsesiv ce ți-au făcut alții — și cum ai ales tu să reacționezi la Adversitățile create, parțial, de ceilalți. Da, la modul în care ai reacționat bine („rațional“) și la modul în care ai reacționat rău („irațional“). Folosind o perspectivă constructivistă, poți descoperi Credințele funcționale și disfuncționale din trecutul și din prezentul tău. Pe măsură ce lucrezi la a le păstra pe cele mai bune și a renunța la cele mai proaste răspunsuri din trecut și din prezent, poți folosi întrebările subliniate în această secțiune ca să te ajute să înțelegi și să schimbi.

Tehnicile de autoajutor centrate pe soluții pe care le-ai folosit pentru a rezolva problemele emoționale din trecut, alături de tendințele tale generale constructiviste, îți pot fi de folos astăzi. Îmbinând această metodă cu alte metode REBT elegante poți ajunge, din nou, să te simți și să te faci mai bine. Încearcă și vei vedea!

TEHNICI IMAGINATIVE

Timp de mulți ani, psihologul și scriitorul Arnold Lazarus de la Universitatea Rutgers a încurajat folosirea tehnicilor imaginative în terapie. Atunci când îți

imaginezi cu claritate că ţi se întâmplă un lucru bun sau rău, îţi foloseşti capacităţile cognitive. Imaginaţia este un proces cognitiv, dar tu intri şi în contact emoţional cu evenimentele şi cu impactul lor asupra ta (şi a altora) şi-ţi pui în mişcare tendinţele către acţiune pentru a face faţă evenimentului. Prin urmare, atunci când foloseşti expunerea, aşa cum recomandă REBT, pentru a te desensibiliza faţă de evenimente traumatice sau pentru a te sensibiliza pentru bucurii, o poţi face fie in vivo (în situaţii de viaţă reale), fie imaginar (în mintea ta). În cazul ambelor abordări există o cantitate considerabilă de probe de cercetare care arată că funcţionează amândouă.

Ca şi în celelalte cazuri, îţi poţi folosi imaginaţia paliativ şi pentru a te distrage sau o poţi conecta cu metode de filosofare mai profunde pentru a realiza schimbări mai permanente şi mai generale. Să luăm, de exemplu, tehnica lui Lazarus de „călătorie în timp“. Folosind această metodă, poţi lua un eveniment de care îţi aminteşti cu anxietate şi depresie şi să ţi-l imaginezi, pe el şi rezultatele lui, ca având loc, să zicem, peste un an de-acum încolo. Sau ţi-l poţi imagina ca întâmplându-se cu cinci ani în urmă. După aceea, vei avea tendinţa să îl vezi cu o relativă indiferenţă şi detaşare — şi îţi vei da seama cum să îl soluţionezi sau să trăieşti cu el. De ce? Pentru că distanţa poate oferi perspectivă şi siguranţă. Folosirea acestor tehnici imaginative de distanţare îţi poate oferi spaţiul de manevră sau încurajarea de a-ţi schimba atitudinile catastrofizatoare faţă de Adversităţi şi, astfel, poţi ajunge să te faci mai bine, precum şi să te simţi mai bine.

Metodele imagistice pot fi combinate cu alte tehnici REBT — aşa cum este imagistica raţional emotivă pe care am descris-o anterior. O poţi folosi pentru a ilustra cognitiv „dezastrele“, pentru a intra în contact cu sentimentele tale perturbate şi pentru a le schimba comportamental în emoţii negative sănătoase.

Numeroase tipuri de imagistică pot fi, aşadar, combinate cu metode REBT „elegante“ de gândire-simţire-comportament pentru a determina schimbări de personalitate prin care să te faci mai bine la un nivel profund.

SĂ SCRII DESPRE SENTIMENTELE SAU EXPERIENŢELE TRECUTE SAU PREZENTE

Să scrii unele dintre detaliile sentimentelor tale prezente sau trecute te poate ajuta să eliberezi aceste sentimente, să te simţi mai bine şi să descoperi emoţii cu care nu ai avut de-a face. Multor povestitori şi romancieri — lui Marcel Proust şi lui James Joyce, de exemplu — le-a fost de ajutor acest tip de exprimare detaliat şi onest. Scriitorul Ira Progoff a adoptat timp de mulţi ani metoda de a scrie în jurnal pentru a-i ajuta pe oameni să se exprime, să se desensibilizeze faţă de sentimentele lor adânci şi să le facă faţă. Aşa cum au arătat Brian A. Esterling şi colaboratorii lui, această modalitate de a scrie terapeutic te poate ajuta să te conectezi cu anxietatea şi depresia ta, să expui cu claritate evenimentele traumatice, până când te desensibilizezi faţă de ele, să găseşti modalităţi de a le învinge filosofic şi să aplici mai multe dintre metodele cognitive, experienţiale şi comportamentale descrise în această carte.

Faptul că şi-au scris zi de zi ABCDE-urile din REBT (după Formularul de autoajutor REBT elaborat de Windy Dryden şi Jane Walker şi revizuit puţin de mine) a fost considerat de către clienţii de la Institutul de psihologie clinică Albert Ellis din New York ca fiindu-le de mare ajutor. Îl poţi folosi şi tu regulat, pe cont propriu.

Formularul de autoajutor REBT

A (EVENIMENT ACTIVATOR)

- Descrie pe scurt situația care a permis (sau s-ar putea permite) ca tu să te simți rău.
- Un A poate fi intern sau extern, real sau imaginar.
- Un A poate fi un eveniment din trecut, din prezent sau din viitor.

C (CONSECINȚE)

Principalele **gânduri** negative nesănătoase:

Principalele **comportamente** autodistructive:

Emoțiile negative nesănătoase includ:

- Anxietate
- Depresie
- Furie
- Tulburare Scăzută a Frustrare
- Rușine/Jenă
- Îndoială
- Gelozie
- Vină

$C_{n+1}(x)$ (CRÉDIT/DÉBIT RATIONNEL)	$C_n(x)$ (CONTEXTE/AIRE $C_{n+1}(x)$)	$C_{n+1}(x)$ (CRÉDIT/DÉBIT RATIONNEL)	E (EFFET NOUS)
			Entité négative n.v. séparatrice:
			Complémentarité n.v. constitutive:

Pentru a identifica DI-urile, caută:

- PRETENȚII IDIOSINCRATICE
  (trebuie, absolut, se cuvine)
- EXAGERAREA GROZĂVIEI
  (Este înjositor, teribil, oribil)
- TOLERANȚĂ SCĂZUTĂ LA FRUSTRARE
  (Nu mai pot să suport)
- EVALUAREA DE SINE ȘI A CELORLALȚI
  (Eu/Ei/El/Ea este rea, lipsită de valoare)

Pentru a contesta, întreabă-te:

- Unde ajung când mențin această convingere?
  Este utilă sau autodistructivă?
- Există vreo dovadă care să susțină existența credinței mele iraționale? Este ea în concordanță cu realitatea?
- Este convingerea mea logică? Este ea rezultatul preferințelor mele?
- Este chiar atât de *îngrozitor* (cât de rău ar putea să fie)?
- Chiar nu pot să o suport?

Pentru a gândi mai rațional, caută:

- PREFERINȚE NEIDIOSINCRATICE
  (doresc, aș vrea, aș prefera)
- EVALUAREA RĂȚIONALĂ
  (este rău, regretabil)
- TOLERANȚĂ ÎNALTĂ LA FRUSTRARE
  (Nu îmi place, dar pot să suport)
- SĂ NU TE EVALUEZI GLOBAL PE TINE ȘI PE CEILALȚI
  (Eu – și ceilalți – suntem ființe umane supuse greșelii)

Emoțiile negative sănătoase includ:

- Dezamăgire
- Preocupare
- Iritare
- Tristețe
- Regret
- Frustrare

© *Windy Dryden și Jane Walker, 1992. Reluat de către Institutul Albert Ellis, 1998. Reprodus cu permisiune.*

Să te exprimi în scris are avantajele unei terapii de autoajutor abreactive care se concentrează asupra reamintirii și confruntării cu emoțiile puternice. Însă, fără componentele de gândire și de comportament, astfel de terapii centrate pe sentimente pot spori sentimentele disfuncționale. Combinarea abordărilor centrate pe sentimente cu metode de filosofare rațională și comportament funcțional te pot ajuta să te simți mai bine și să te faci mai bine.

RECADRAREA ȘI VERIFICAREA PERCEPȚIILOR NEGATIVE PE CARE LE AI ASUPRA ADVERSITĂȚILOR

Mulți oameni au constatat că, dacă-și recadrează într-o lumină nouă percepția negativă asupra Adversităților, își opresc brusc și „ca prin magie“ supărarea. Mulți terapeuți — cum ar fi Maxie Maultsby, Jr., Rian McMullin și Susan Walen, Ray DiGiuseppe și Windy Dryden — au susținut folosirea unei metode de recadrare atunci când clienții lor sufereau. Dacă te înfurii împotriva unor oameni care te-au tratat „în mod deliberat“ „incorect“, poți privi această Adversitate în mai multe feluri, care-ți pot reduce furia rapid. Astfel:

● Poți percepe că te-au tratat „incorect“ „în mod accidental“ și nu „în mod deliberat“.

● Poți percepe că au încercat, de fapt, să te trateze „corect“, dar, din nefericire, nu au reușit.

● Poți să realizezi că ai crezut că tratamentul lor a fost „incorect“, dar, dacă te gândești mai bine, îți dai seama că a fost „corect“.

● Poți să realizezi că te-au tratat „incorect“ după standardele obișnuite (să spunem că te-au vândut ca pe niște acțiuni „proaste“), dar tu de fapt ai avut beneficii de pe urma „incorectitudinii“ lor (să zicem că valoarea acțiunilor a crescut considerabil).

● Poți percepe că te-au tratat, într-adevăr, incorect, dar alți oameni au văzut

lucrul acesta, au sărit să te salveze și au pregătit un aranjament „minunat“ pentru tine.

Atunci, Adversitățile sau Evenimentele Activatoare (A-urile) există, într-adevăr, pentru tine, dar poți vedea exact aceleași A-uri ca fiind „bune“, „rele“ sau „indiferente“. Dacă exagerezi și le evaluezi sau le definești ca fiind „îngrozitoare“, pe când ele sunt doar „foarte rele“, REBT îți arată că ceea ce faci este să îți spui ceva de genul „Nu trebuie să fie atât de rău pe cât este!“ și că ai despre ele o Credință care este oarecum o ficțiune. Tu te deprimi inutil din cauza ei, când ai putea, de fapt, doar să-ți pară rău sau să fii dezamăgit în mod sănătos.

Prin urmare, poți vedea Adversitățile din două perspective. Unu: sunt reale și cei mai mulți oameni le văd ca atare și le deplâng — crimele și terorismul, de exemplu. Doi: ar fi „rele“ dacă ar fi reale, dar, în timp ce unii oameni le văd ca existând, alții — inclusiv tu — s-ar putea să nu le vadă. Prin urmare, atunci când te superi în legătură cu anumite Adversități, îți poți minimiza angoasa întrebându-te, mai întâi, dacă ți s-au întâmplat într-adevăr așa cum ai perceput tu — eronat, poate — că s-au întâmplat. În al doilea rând, presupunând că ai „văzut“ Adversitatea întâmplându-se cu adevărat, îți poți chestiona nevoile și pretențiile absolute referitoare la Adversitate, reducându-ți, astfel, supărarea. Poți, deci, să Contești propria percepție privind Adversitățile sau să Contești evaluarea pe care le-o faci atunci când le percepi „în realitate“. Sau, și mai bine, poți să-ți chestionezi atât percepția, cât și evaluarea.

Contestarea sau verificarea percepției pe care o ai asupra Adversității se mai numește și recadrare. Jillian era convinsă că prietena ei, Ariel, avea o aventură cu antrenorul lor de tenis, Manfred, și că acesta o favoriza pe Ariel, învățând-o mai bine, acordându-i mai mult timp pe teren și influențându-i pe unii dintre prietenii lui profesioniști să petreacă timp antrenându-se cu ea. Jillian s-a convins pe ea însăși că acest lucru era foarte incorect și îi ura și pe Ariel, și pe Manfred (ca să nu-i mai menționăm și pe prietenii lui Manfred).

Atunci când Jillian și-a verificat convingerea cerându-le unor prieteni să o spioneze pe Ariel pentru a vedea dacă este adevărat, a aflat că era cât se poate de fals. Atât Ariel, cât și Manfred erau monogami devotați iubiților lor geloși și se străduiau să apară împreună numai în public. Ariel îl plăcea pe Manfred în calitate de antrenor, dar nu și ca partener romantic.

Aflând acest lucru, Jillian şi-a temperat furia şi a putut să vadă că Manfred o favoriza într-o oarecare măsură pe Ariel pentru că ea era excepţional de drăguţă şi îl flata; şi că o defavoriza pe Jillian deoarece era foarte supărată şi critică faţă de el. Atunci când a început să perceapă „faptele“ din spatele convingerilor ei negative, Jillian a renunţat la furie, l-a tratat pe Manfred mai bine şi chiar l-a făcut să o favorizeze uneori în detrimentul lui Ariel.

Totul a fost bine, dar nu s-a terminat totuşi cu bine. Jillian era în continuare panicată din cauză că Ariel ar fi putut să se despartă de iubitul ei actual, să ajungă în braţele lui Manfred şi, atunci, să fie favorizată de el. Ce gând îngrozitor!

M-am întâlnit cu Jillian pentru şase şedinţe de terapie şi am pus-o să îşi abordeze gândirea de tipul „ce-ar fi dacă?“, acum, după ce a văzut că gelozia ei prezentă era nefondată. Ariel ar fi putut să aibă o aventură cu Manfred, să fie favorizată de către el din alte motive, să-şi pună prietenii să se antreneze cu ea şi aşa mai departe. Probabil că niciuna dintre aceste „incorectitudini“ nu avea să se întâmple; dar s-ar fi putut întâmpla oricare dintre ele. Nu avea cum să ştie că aceste lucruri „teribile“ nu ar fi putut să se întâmple; exista întotdeauna posibilitatea ca ele să se întâmple.

Aşa că am ajutat-o pe Jillian să folosească cea mai elegantă modalitate de Contestare din REBT. Şi-a imaginat că cel mai rău lucru s-a întâmplat — că Manfred a favorizat-o în mod cert şi incorect pe Ariel, dându-i şansa de a excela foarte mult la tenis. Da, şi-a asumat cel mai rău lucru posibil, a văzut Credinţele Iraţionale care erau îngrozitoare şi apoi a răspuns cu următoarea afirmaţie raţională forţată pentru a face faţă:

„Ei bine, acest dezastru ar putea să se întâmple, dar, cel mai probabil, nu se va întâmpla. Dar să presupunem că se întâmplă! Să presupunem că Ariel mă învinge decisiv la tenis. Este al naibii de rău! Dacă se întâmplă, trebuie să se întâmple. Dacă Manfred este incorect faţă de mine, indiferent de motiv, el trebuie să fie aşa. E greu! E aiurea! Dar nu e, în niciun caz, sfârşitul lumii! Pot să ajung să fiu o jucătoare de tenis mai slabă — chiar mult mai slabă — decât Ariel, dar să fiu totuşi o jucătoare destul de bună. Pot să devin o persoană care nu este lamentabilă, ci fericită, dacă eu cred că pot fi aşa şi muncesc din greu pentru a fi aşa. Aşa că am să trec peste asta! Am să-mi revin, am să fiu drăguţă cu Manfred şi am să joc tenis cât pot eu de bine!“

Mai întâi, Jillian şi-a Contestat şi şi-a recadrat percepţiile negative faţă de Ariel şi faţă de Manfred şi s-a simţit mult mai bine. Atunci însă, la vederea evaluărilor ei terifiante în legătură cu posibile percepţii factuale, a folosit frumos tehnica REBT şi le-a Contestat. Deşi nu s-a făcut mai bine cu totul, depăşindu-şi complet gelozia — cine-o face vreodată? — a învins-o într-o măsură apreciabilă.

Verificarea şi recadrarea Adversităţilor pe care le percepi ca fiind „sumbre“ este una dintre modalităţile de Contestare a lor, dar dacă-ţi contești, în plus, şi etichetarea lor ca fiind groaznice — dacă şi atunci când apar — este şi mai bine. Atunci le poţi vedea, în cel mai rău caz, ca extrem de frustrante şi incomode — dar nu „teribile“ şi „dezastruoase“.

Antrenându-te să vezi că unele dintre cele mai rele şi mai puţin probabile nenorociri se pot întâmpla şi acceptând provocarea că, în cazul în care se întâmplă, vei fi foarte dezamăgit — dar nu îngrozit — de ele, vei lucra pentru aventura de a atinge un grad minim de supărare. Te vei pregăti, atunci, filosofico-emoţionalo-comportamental pentru cele mai rele eventualităţi posibile. Dacă ar exista un astfel de lucru ca acela de a-ţi minimaliza dinainte teroarea pe care ţi-o provoci singur, te poţi face preventiv să gândeşti, să simţi şi să te comporţi în modul REBT, în cel mai puţin supărător mod. Ce invitaţie constructivistă şi ce cale pe care să o accepţi şi să o urmezi!

FOLOSIREA ANTICATASTROFIZĂRII ŞI ANTIÎNGROZIRII

Am fost primul terapeut important care a accentuat rolul catastrofizării ca principal element al disfuncţionalităţii emoţionale. Mai târziu, am văzut că există şi catastrofele reale — ca terorismul, războiul şi inundaţiile — indiferent că le vezi ca fiind îngrozitoare şi teribile sau nu. Aşa că am inventat termenii de îngrozire şi teribilizare pentru a descrie acele stări în care tu şi alţi oameni vă plasaţi adesea.

A catastrofiza şi a te îngrozi înseamnă să iei unele aspecte pe care nu le placi din mediul tău — şi pe care în mod sănătos le-ai vedea ca fiind „rele“ sau chiar „foarte rele“ — şi după aceea să le exagerezi foarte mult frecvenţa şi/sau gradul de pericol pe care îl reprezintă. Procedând în acest fel, poţi face totul să te

convingi că cea mai mică tăietură la un deget va conduce în mod cert la o infecţie letală. Sau că un avion zgomotos de deasupra este pe cale să se prăbuşească peste casa ta, omorându-te pe tine şi pe toţi membrii familiei tale. Sau că ştirile economice negative înseamnă că sfârşitul lumii este aproape şi, cu siguranţă, se va întâmpla mâine. Ai putea încerca să Conteşti aceste convingeri catastrofizatoare şi îngrozitoare, dar să-ţi fie dificil să o faci.

Rian McMullin sugerează o metodă anticatastrofizare şi antiîngrozire pe care o poţi folosi pentru a-ţi reduce îngrijorarea. Scrie pe o foaie unul dintre modurile în care catastrofizezi în mod frecvent — de exemplu, „Dacă mănânc un hot-dog, cu siguranţă voi muri de botulism“. Estimează pe o scală de la unu la zece care este probabilitatea ca acest „dezastru“ să se întâmple, apoi imaginează-ţi care ar fi cea mai bună ieşire din această situaţie. Reflectează în general la şansele ca acest eveniment să se întâmple, la câţi oameni suferă din cauza unei catastrofe similare şi la ce s-ar putea întâmpla dacă „oroarea“ pe care ţi-o imaginezi chiar s-ar întâmpla. Pe baza experienţei tale actuale, estimează cât este de probabil ca această „catastrofă“ să se producă şi, dacă se întâmplă, care este cel mai rău lucru care este posibil să se întâmple. Confruntându-te cu această catastrofă imaginată şi reflectând conştient asupra ei şi a celor mai rele consecinţe posibile ale ei, vei fi capabil să te antiîngrozeşti în legătură cu ea şi să accepţi în mod inteligent rezultatul.

FOLOSIREA METODELOR DE BOMBARDARE COGNITIVĂ

Majoritatea oamenilor se nasc cu talentul de a evita sentimente „teribile“ ca anxietatea şi depresia. Probabil că este o tendinţă utilă şi de conservare a vieţii — având în vedere că dacă te-ai fi confruntat mereu cu ele, iar ele n-au dispărut, ai fi putut să te tulburi extrem de mult din cauza lor şi să nu mai fii motivat să mai trăieşti. Astfel, evitarea unor asemenea sentimente — inclusiv negarea şi raţionalizarea lor, dar şi dependenţa ta de alcool, droguri, jocuri de noroc sau orice altă plăcere care-ţi acoperă sentimentele „oribile“ — probabil că este specifică rasei umane. Însă nu este în întregime în avantajul tău! Dacă nu-ţi simţi sentimentele, nu le evaluezi pe unele dintre ele ca fiind autodistructive şi nu foloseşti metode inofensive — precum cele descrise în această carte — pentru a le reduce sau a le eradica, ai putea să rămâi blocat — în mod dureros — cu ele.

Ai, din nou, posibilitatea de a alege dintre două rele: îți poți simți acut anxietatea și depresia în timp ce lucrezi pentru a le minimiza; sau poți încerca să eviți aceste sentimente, permițându-le să stea dedesubt și să mai izbucnească dureros din când în când. Ce plan vei alege în mod conștient atunci când vei descoperi că alegi — de obicei inconștient — strategia de evitare?

Să presupunem că încerci să intri în contact cu sentimentele tale de anxietate, depresie și furie, oricât de dureroase ar fi ele, și încerci să le minimizezi în loc să le acoperi cu diferite tipuri de evitare. În Capitolul 11 voi descrie metode comportamentale active — în special, desensibilizare sau expunere in vivo — care îți vor permite să te confrunți cu cele mai urâte sentimente și cu cele mai iraționale anxietăți pe care le ai și să le transformi. Așa cum au arătat Edna Foa și alți psihologi, aceste tehnici s-au dovedit a fi bune și au ajutat mulți oameni care intrau în panică sau se înfuriau. Încearcă-le și tu neapărat!

Pe lângă expunerea activă la unele dintre cele mai urâte sentimente, poți folosi și unele dintre metodele imaginative sau cognitive descrise de Rian McMullin în cartea sa The New Handbook of Cognitive Therapy (Noul manual al Terapiei Cognitive). Cu ajutorul acestor tehnici imaginative îți poți preîntâmpina tendința naturală de a evita experimentarea unora dintre cele mai intense și dureroase sentimente evitând astfel perpetuarea acestui tip de disfuncționalitate.

Iată o cale de a-ți înfrunta imaginar sentimentele, pe care o poți practica:

Imaginează-ți în detalii vii experiența „terifiantă“ la care continui, de fapt, să te gândești și de care te temi și imaginează-ți că ai o Credință Irațională care însoțește adesea această experiență imaginată. Așadar, imaginează-ți că ești cu mașina pe o autostradă, în spatele unui șofer capricios, poate beat, și poți să-ți imaginezi că-ți spui: „O, Dumnezeule! Este nebun! Sau poate că e mort de beat! Nu pot să mă feresc de mașina lui! Sunt blocat! Iar propria mea panică mă face să mă simt și mai blocat! Of, la naiba, nu e nicio scăpare!“ Dă-ți voie să-ți simți panica, să o simți cu adevărat, și nu îți permite să fugi de ea — până când devii sătul și plictisit de ea și îți dorești să o domini o dată pentru totdeauna și chiar să o transformi în sentimente de preocupare reală și de hotărâre de a găsi calea de ieșire din această situație „îngrozitoare“.

Dacă folosești această metodă imaginară de „bombardament“, vei trăi, evident, gândirea catastrofizatoare și sentimentele „teribile“ de panică ce o însoțesc. Dar te poți sili în mod activ să înfrunți aceste cogniții și emoții și să folosești metoda

pentru a Contesta Credinţele Iraţionale (CI-urile). În cele din urmă, poţi adăuga desensibilizarea sau expunerea in vivo, într-o situaţie reală de viaţă — să conduci pe autostrăzile „periculoase“ pe care le evitai, de exemplu, adăugând, astfel, un bombardament acţional la cel imaginar.

Încearcă bombardamentul verbal în legătură cu „traume“ din trecut sau istorice, imaginându-ţi cu claritate detaliile lor de mai multe ori — până când te saturi de repetiţie şi devii desensibilizat faţă de „ororile“ lor. Poţi efectua acelaşi tip de repetiţie cu Credinţele Iraţionale pe care le-ai avut atunci când s-au întâmplat aceste evenimente traumatice, în trecut. Acest exerciţiu va diminua posibilitatea să mai menţii obsesiv aceste CI-uri în viitor.

Aşa cum e posibil să fi ghicit până acum, îmi plac metodele de gândire şi filosofare şi le consider ca fiind printre cele mai valoroase pentru a te face mai bine. Atât de mult îmi plac, încât următoarele două capitole sunt dedicate şi mai multora dintre ele! Continuă să lucrezi la gândirea şi filosofarea ta — şi aminteşte-ţi să pui accentul pe partea raţională!

---

[9] Mezuza este un simbol evreiesc: o cutiuţă care poate fi făcută din orice material, care conţine un pergament pe care sunt scrise câteva pasaje din Biblie şi căreia i se atribuie un rol de protecţie. (N.t.)

[10] Stare de conştiinţă care presupune atenţie activă, perceperea clară a ceea ce se petrece cu tine şi cu cei din jur, participare la realitate fără să o judeci, ci doar să observi şi să descrii. (N.t.)

9

Cum să te faci mai bine III: Și mai multe metode de gândire și de filosofare

Windy Dryden, profesor de consiliere la Colegiul Goldsmith din Londra, este un practician pionier al Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive (REBT), care a avut multe contribuţii remarcabile în teoria şi practica acesteia. Dryden a observat ceva interesant printre oamenii care îşi Contestau Credinţele Iraţionale şi a venit cu ideea înlocuirii acestora cu convingerile Raţionale. Mulţi dintre aceşti oameni îşi repetă cu uşurinţă noile idei Raţionale şi chiar cred, cu adevărat, că subscriu la ele, în timp ce, dedesubt, le menţin cu putere şi cu forţă pe cele Iraţionale. Ei recunosc că şi-au Contestat Credinţele-Emoţiile-Comportamentele Iraţionale „corect“ şi „precis“, dar aderă doar în mică măsură la răspunsurile „adevărate“ pe care şi le oferă. Profesorul Dryden oferă mai multe metode de chestionare şi provocare atât a Credinţelor Raţionale, cât şi a celor Iraţionale în cărţile sale recente How To Accept Yourself şi Thinking, Feeling, and Behaving Rationally and Healthily (Cum să te accepţi şi Cum să gândeşti, să simţi şi să te comporţi raţional şi sănătos). Cu permisiunea sa, îi voi rezuma câteva dintre idei, dar vă recomand să îi citiţi lucrările pentru mai multe detalii.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care îl poţi face pentru a-ţi chestiona Credinţele Raţionale slabe (CR-urile), în timp ce ţi le Contești pe cele Iraţionale puternice este să faci clar distincţia între preferinţele tale raţionale, cu dorinţele şi aspiraţiile lor, şi pretenţiile iraţionale, ca ar fi de dorit, se cuvine, trebuie şi alte insistenţe. Nu uita că una dintre cele mai importante teorii ale REBT susţine că, dacă îţi menţii puternic şi constant preferinţele, şi le ridici doar rareori până la rangul de pretenţii grandioase, îţi va fi foarte greu să te perturbi sau să devii disfuncţional.

Care sunt diferenţele de bază dintre a prefera şi a pretinde? Dă-mi voie să le

descriu din nou. Preferințele, așa cum sunt folosite în REBT, sunt dorințe, năzuințe, aspirații — iar ele sunt flexibile, nedogmatice și neabsolutiste. Pretențiile sunt preferințe ridicate la statutul de comenzi sau insistențe — iar acestea au tendința să fie inflexibile, dogmatice și absolutiste. Pentru scopul acestei discuții, vom folosi o preferință de bază și comună pe care tu, la fel ca alții, este posibil să o ai:

Mi-ar plăcea foarte mult să am succes în continuare în ceea ce privește obiectivele importante (cum sunt munca, școala, relaționarea cu ceilalți, sexul sau sportul) și mi-ar plăcea foarte mult să găsesc oameni care să mă aprobe, iar nu oameni care să mă dezaprobe.

Atunci când ridici această preferință la rangul de pretenție insistentă, dogmatică, absolutistă, o transformi în ceva de genul:

Pentru că mi-ar plăcea foarte mult să am succes în ceea ce privește obiectivele importante și să găsesc mai degrabă alți oameni care să mă aprobe, decât unii care să mă dezaprobe, trebuie în mod absolut, tot timpul și în orice condiții, să am succes și să acumulez aprobarea celorlalți.

Pentru o mai mare claritate, putem împărți preferințele și pretențiile tale în mai multe aspecte sau factori, precum cei care urmează:

Preferințe cu a fi necesar și a dori: „Ar fi preferabil (mai avantajos pentru mine) dacă aș continua să am succes în ceea ce privește obiectivele importante și câștigarea aprobării celorlalți, dar nu-mi este necesar să fac acest lucru.“

Imperative inflexibile cu a fi necesar și a trebui: „Pentru că mi-ar plăcea foarte mult să continui să am succes în ceea ce privește obiectivele importante și să câștig aprobarea altor oameni, trebuie, în mod absolut, să fac acest lucru tot timpul și în orice condiții!“

Pretenţii absolute: „Pentru că vreau foarte mult să am succes în ceea ce privește obiectivele importante și să câștig aprobarea altor oameni, trebuie să fac acest lucru totalmente, tot timpul și în orice condiții!“, „Nu pot să fiu fericit dacă nu obțin toate aceste lucruri!“, „Nu pot să mă bucur de succes în ceea ce privește alte obiective dacă nu le realizez perfect pe cele importante!“

Acceptarea necondiționată a celorlalți și a condițiilor externe: „Vreau foarte mult să reușesc în privința obiectivelor importante și să câștig aprobarea altor oameni, dar pot să mă accept în întregime ca persoană dacă nu reușesc să îmi ating obiectivul și dacă nu câștig aprobarea celorlalți“, „Pot să accept deplin alți oameni dacă mă împiedică să reușesc sau dacă sunt dezaprobatori“, „Pot accepta, deși nu îmi plac, condițiile externe care mă împiedică să reușesc sau care determină oamenii să mă dezaprobe.“

Acceptarea condiționată: „Vreau foarte mult să reușesc în realizarea obiectivelor importante și să câștig aprobarea altor oameni și pot să mă accept ca persoană și să mă consider valoros doar dacă ating aceste obiective!“, „Îi pot accepta pe ceilalți oameni doar dacă nu mă împiedică niciodată să reușesc sau nu mă dezaprobă niciodată!“, „Nu pot deloc să accept condițiile externe atunci când mă împiedică să reușesc sau când îi determină pe oameni să mă dezaprobe!“

Toleranță înaltă la frustrare în a dori și a prefera: „Vreau foarte mult să am succes în ceea ce privește obiectivele importante și să câștig aprobarea celorlalți oameni, dar, atunci când condițiile și oamenii continuă să mă împiedice și să-mi zădărnicească realizarea obiectivelor, pot să mă simt dezamăgit și plin de regret, dar nu deprimat și furios“, „Pot suporta condițiile frustrante și oamenii care îmi pun piedici și să găsesc, în continuare, preocupări plăcute“, „Nu este sfârșitul lumii; pot găsi alte lucruri de făcut care să îmi ofere destul de multă fericire.“

Toleranță scăzută la frustrare în a dori și a prefera: „Atunci când vreau foarte mult să reușesc să realizez un obiectiv important și să câștig aprobarea altor oameni, dar condițiile și oamenii continuă să mă împiedice și să mă frustreze, este supărător, dar nu îngrozitor și teribil; pot să suport și pot să fiu, într-o oarecare măsură, fericit!“, „Lumea nu mă tratează bine, dar nu este un loc nenorocit care n-ar trebui să existe în felul în care există.“

După cum poți vedea, există mari diferențe între atitudinea rațională și de autoajutor de a prefera — să ai rezultate bune, să fii aprobat de ceilalți și să ți se

întâmple lucruri bune — şi atitudinea iraţională şi autodistructivă de a pretinde — conform căreia trebuie, în mod absolut, să ai rezultate bune, trebuie să ai aprobarea şi cooperarea celorlalţi oameni, iar condiţiile externe trebuie să te favorizeze complet şi să nu te împiedice niciodată în mod serios. Să ajungi la Credinţe Raţionale şi să le Conteşti şi să le minimalizezi pe cele Iraţionale este mai mult decât probabil să îţi aducă beneficii şi să diminueze neajunsurile. În capitolele anterioare, am arătat deja cum îţi poţi Contesta cu tărie Credinţele Iraţionale (CI-urile) şi cum poţi acţiona împotriva lor. Acum, pentru a recapitula, voi descrie din nou Contestarea unora dintre convingerile tale iraţionale. De asemenea, voi arăta cum îţi poţi chestiona şi pune la încercare Credinţele-Emoţiile-Comportamentele Raţionale astfel încât să ajungi să le urmezi cu mai multă putere, aşa cum sugerează, în principal, Windy Dryden.

CONTESTAREA TRIPLĂ

Cele trei căi principale de a Contesta atât Credinţele Iraţionale, cât şi Credinţele Raţionale sunt:

1) Chestionarea realistă — Stabileşte dacă CI-urile şi CR-urile sunt factuale şi dacă rezistă examinării atente a vieţii tale de zi cu zi şi a culturii tale specifice.

2) Chestionarea logică — Verifică dacă concluziile despre preferinţele care te ajută şi pretenţiile autodistructive rezultă din presupoziţiile tale în legătură cu ele.

3) Contestarea practică sau sănătoasă — Chestionează-ţi filosofiile pentru a vedea dacă este posibil ca ele să conducă la rezultate benefice sau dăunătoare pentru tine şi pentru alţi oameni.

Să aplicăm acum aceste trei căi majore de contestare la unele dintre Credinţele Iraţionale enumerate mai sus, apoi, la unele dintre Credinţele Raţionale.

CONTESTAREA IMPERATIVELOR INFLEXIBILE CU A FI NECESAR ȘI A TREBUI

„Pentru că mi-ar plăcea foarte mult să continui să am succes în ceea ce privește obiectivele importante și să câștig aprobarea altor oameni, trebuie neapărat să fac acest lucru tot timpul și în orice condiții!“

Contestare realistă: „De ce trebuie neapărat să continui să am succes în realizarea unor obiective importante și să continui să câștig aprobarea altor oameni? Unde scrie că trebuie să fac întotdeauna așa? Ce lege a universului spune că trebuie? Ce lege a statului prevede asta? Este real faptul că trebuie în mod categoric să fac asta tot timpul, în orice condiții?“

Răspuns realist: „Nu există niciun motiv pentru care ar trebui, în mod absolut, să continui să am succes în realizarea unor obiective importante și să continui să câștig aprobarea altor oameni. Scrie că trebuie doar în capul meu care se înșală, nu în univers și nici în realitatea socială. Faptul că trebuie nu este real, ci doar o presupoziție. Ar fi cât se poate de preferabil să continui să realizez cu succes obiective importante și să continui să câștig aprobarea altor oameni, dar acest lucru este puțin probabil, dacă iau în considerare atât faptul că pot greși, cât și prejudecățile celorlalți. Ar fi mai bine dacă aș continua să prefer să ating aceste obiective și să nu le transform în necesități nerealiste!“

Contestare logică: „Rezultă din faptul că eu îmi doresc foarte mult să continui să am succes și să câștig aprobarea altor oameni că trebuie neapărat să fac asta? Trebuie să obțin ceea ce vreau pentru că îmi doresc cu putere acel lucru?“

Răspuns logic: „Bineînțeles că nu rezultă că trebuie să obțin ceea ce vreau doar pentru că vreau acel ceva. Ar fi fost foarte bine, dacă ar fi rezultat! Dar nu se întâmplă câtuși de puțin!“

Contestare practică și sănătoasă: „Unde voi ajunge dacă mă gândesc că trebuie neapărat să realizez cu succes obiectivele importante și să continui să câștig aprobarea altor oameni? Ce rezultate este probabil să am? Dacă insist asupra acestui lucru, mă va ajuta, într-adevăr, să obțin ceea ce îmi doresc foarte mult?“

Răspuns rațional și sănătos: „Insistând să obțin ceea ce vreau probabil că îmi

va produce anxietate în legătură cu posibilitatea de a nu obține acel lucru și mă va face să mă deprim atunci când, de fapt, nu îl voi obține. Faptul că sunt anxios din cauza posibilității să nu obțin ceea ce eu cred că trebuie să obțin — atingerea obiectivelor mele importante și câștigarea aprobării celorlalți — va interfera cu obținerea efectivă a ceea ce vreau, din moment ce anxietatea și deprimarea mea mă vor face să fiu mai puțin eficient în obținerea a ceea ce vreau. Atunci când oamenii îmi vor remarca anxietatea, vor vedea cât de disperat sunt, probabil că îmi vor întoarce spatele și nici nu mă vor aproba, nici nu mă vor ajuta să obțin ceea ce vreau.“

PREFERINȚE CU A FI NECESAR ȘI A DORI

„Ar fi preferabil (mai avantajos pentru mine) dacă aș continua să reușesc în obiectivele importante și în câștigarea aprobării celorlalți, dar nu-mi este necesar să fac acest lucru.“

Contestare realistă: „De ce este doar preferabil ca eu să continui să am succes în realizarea obiectivelor și să continui să câștig aprobarea altor oameni? De ce nu este necesar să o fac?“

Răspuns realist: „Este preferabil pentru mine să vreau să ating aceste obiective doar pentru că eu decid asupra acestor preferințe. Ca om, am dreptul să am orice preferință vreau — deși nu am și dreptul de a mi se îndeplini. Dorințele mele sunt legitime doar pentru că le am și întotdeauna voi avea dreptul să le am și să le schimb. Nu îmi este necesar să îmi ating obiectivele sau să continui să câștig aprobarea altora, pentru că dacă ar fi fost absolut necesar, atunci legile universului ar fi aranjat în așa fel încât să se întâmple. Adesea nu obțin ceea ce vreau, în mod evident, iar asta demonstrează că nu este necesar să obțin acel lucru.“

Contestare logică: „Este logic ca eu să continui să încerc să obțin ceea ce vreau — să încerc să îmi ating obiectivele și să câștig aprobarea altor oameni? Rezultă cumva că uneori voi reuși, probabil, să ating aceste obiective?“

Răspuns logic: „Da, este logic ca eu să continui să încerc să obțin ceea ce

vreau, atâta timp cât nu îmi provoc anxietate pretinzând să obțin acel lucru. Aș putea să îmi doresc, în mod logic, chiar și luna de pe cer, fără să mă aștept sau să pretind că o voi și avea. Rezultă că, dacă îmi doresc foarte mult să îmi ating obiectivele și să câștig aprobarea altor oameni, aș putea fi capabil să fac acest lucru în realitate? Da, în anumite cazuri, mai ales dacă faptul că doresc aceste lucruri mă motivează să continui să încerc și să muncesc pentru a le obține. Din punct de vedere statistic rezultă că, dacă continui să încerc din greu să le obțin, îmi voi crește șansele ca acest lucru să se întâmple, cu toate că nu pot garanta că voi obține rezultatele pe care le doresc“.

Contestare practică și sănătoasă: „Dacă voi continua preferințele mele raționale cu a dori și a trebui și voi atinge obiectivele importante și voi câștiga aprobarea altora, ce rezultate practice voi avea?“

Răspuns practic și sănătos: „Voi opune rezistență anxietății legate de obținerea acestor obiective atât timp cât voi continua să prefer să-mi doresc și nu să le pretind în mod imperativ. Dacă nu mi se vor îndeplini, doar îmi va părea rău și voi fi dezamăgit, dar nu deprimat. Preferința mea de a le realiza mă va ajuta, cel mai probabil, să obțin o parte din ele, dacă nu chiar pe toate.“

CONTESTAREA ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE, A ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A ALTORA ȘI A ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CONDIȚIILOR

„Vreau foarte mult să am succes în continuare în ceea ce privește obiectivele importante și să câștig aprobarea altor oameni, dar pot să mă accept în întregime ca persoană dacă nu reușesc să îmi ating obiectivele sau dacă nu câștig aprobarea celorlalți. Pot și să îi accept deplin pe alți oameni dacă mă împiedică să reușesc sau dacă mă dezaprobă pe nedrept. Pot accepta, de asemenea, deși nu îmi plac, condițiile externe care mă împiedică să reușesc sau care îi fac pe oameni să mă dezaprobe pe nedrept.“

Contestare realistă: „De ce pot să mă accept necondiționat pe mine, pe alți oameni și condițiile, în ciuda comportamentului meu necorespunzător și a comportamentului lor incorect? Chiar este posibil să mă accept deplin atunci

când acționez prostește în mod greșit și să îi accept pe alți oameni atunci când ei acționează greșit și imoral?“

Răspuns realist: „Da, am posibilitatea să mă accept sau să nu mă accept pe mine și pe alți oameni și pot, pur și simplu, să fac acea alegere, să mă accept, mai degrabă decât să nu mă accept. Aceasta este prerogativa mea umană. În mod realist, dacă nu aleg să mă accept deplin pe mine și pe ceilalți, indiferent ce-am face, va trebui să continui să oscilez între acceptare necondiționată și condiționată, deoarece și eu, și ceilalți facem permanent atât fapte bune, cât și rele. Așadar, în mod realist, voi continua, adesea, să mă accept în mod absolut și să mă învinovățesc în mod absolut pe mine și pe alții — acționând destul de contradictoriu din acest punct de vedere.“

Contestare logică: „Este logic să mă accept complet pe mine și pe ceilalți, cu toate că toți obținem rezultate destul de proaste uneori? Pot să mă consider o persoană valoroasă în ciuda numeroaselor mele greșeli sociale și personale și pot să fac același lucru și în ceea ce îi privește pe ceilalți oameni?“

Răspuns la Contestarea logică: „Da, este logic pentru mine să mă accept pe mine și pe alții, chiar dacă toți avem uneori rezultate destul de proaste, deoarece suntem născuți și educați pentru a fi oameni supuși greșelii și, prin urmare, se poate considera că merităm să continuăm să ne trăim viețile în mod omenesc, supus greșelii. Dacă ne învinovățim pentru eșecurile noastre, cu greu am putea să continuăm să trăim fericiți, de vreme ce aceste eșecuri sunt, din punct de vedere realist, inevitabile. Dacă ne acceptăm necondiționat, în ciuda eșecurilor noastre, putem supraviețui și să ne vedem ca fiind capabili să remediem unele dintre aceste eșecuri. Deși acceptarea necondiționată de sine și a celorlalți este posibil să nu poată fi demonstrată în mod definitoriu și esențial, ele au, în mod real, un rol de autoconservare; dacă nu supraviețuim, nu mai putem realiza nimic. În plus, acceptarea de sine necondiționată, deși definitorie, ne conduce la un comportament compatibil cu acele aspecte ale vieții noastre care sunt importante. Să nu ne acceptăm pe noi și pe ceilalți este incompatibil și, prin urmare, ilogic. Se bazează pe o evaluare completă a oamenilor din perspectiva acțiunilor lor mereu schimbătoare, o supraregeneralizare care, în mod logic, nu va funcționa bine.“

Contestare practică și sănătoasă: „Care sunt rezultatele pe care este posibil să le obțin dacă mă accept necondiționat pe mine și pe ceilalți oameni, în loc să îi accept condiționat, pe baza faptului că ei acționează «bine» și «rău» în mod

inconsecvent?“

Răspuns practic și sănătos: „După toate probabilitățile, voi obține rezultate mult mai bune cu ajutorul acceptării necondiționate decât cu ajutorul celei condiționate. Astfel:

Mă voi încuraja și îmi voi permite să mă comport atât «bine», cât și «rău», iar faptul că nu mă voi învinui pentru acțiunile mele «rele» mă va ajuta să le remediez și să le fac mai bune în viitor.

Voi înceta să mă înfricoșez din cauza eșecurilor mele (și, astfel, foarte probabil, să le înrăutățesc).

Îmi voi da șansa de a trăi o viață relativ fericită și lungă, în loc să abuzez de ea purtându-mă rău sau alegând să mă sinucid.

Dacă accept alți oameni necondiționat, în ciuda activităților lor intermitent «bune» și «rele», mă voi înțelege cu ei mai bine și vor exista mai puține riscuri ca ei să se amestece în viața mea sau să fie ostili față de mine.“

TOLERANȚĂ ÎNALTĂ LA FRUSTRARE ÎN CEEA CE PRIVEȘTE DORINȚELE ȘI PREFERINȚELE

„Vreau foarte mult să continui să am succes în realizarea obiectivelor importante și să fiu aprobat de alți oameni care sunt importanți pentru mine. Totuși, atunci când oamenii și condițiile continuă să mă împiedice și să îmi zădărnicească îndeplinirea dorințelor, pot să mă simt dezamăgit și plin de regret, dar nu deprimat și furios.“

Contestare realistă: „De ce am posibilitatea să devin mai degrabă dezamăgit și plin de regret, decât deprimat și furios, atunci când oamenii și condițiile continuă să mă împiedice și să îmi zădărnicească îndeplinirea dorințelor? Este realist să îmi creez sentimente negative sănătoase de furie și deprimare atunci când oamenii și condițiile continuă să mă împiedice și să îmi zădărnicească realizarea dorințelor? Înseamnă, oare, că dacă alți oameni se simt furioși și

deprimați pentru că alți oameni și condiții îi blochează și îi frustrează, trebuie să mă simt și eu la fel?“

Răspuns realist: „Eu, ca ființă umană, am remarcabila posibilitate de a-mi alege reacțiile emoționale atunci când oamenii și condițiile mă frustrează și mă blochează și, prin urmare, pot alege, în cea mai mare parte a timpului, cel puțin, să mă simt mai curând dezamăgit și plin de regret în legătură cu această frustrare, decât furios și supărat. Pentru că eu, la fel ca alți oameni, sunt capabil să aleg tipul de reacție emoțională față de oameni și față de condițiile frustrante, pot face în așa fel încât să aleg să mă simt mai curând dezamăgit și plin de regret, decât furios și deprimat atunci când întâlnesc orice fel de frustrare. Deși cei mai mulți oameni se simt furioși și deprimați în legătură cu oamenii și condițiile care continuă să îi frustreze și să îi blocheze, există unii oameni care nu se simt așa. Toți oamenii sunt diferiți prin modul în care reacționează la stimuli frustranți, iar eu pot să mă formez mai degrabă după acei oameni care reacționează cu dezamăgire și regret, decât să mă modelez după cei care reacționează înfuriindu-se și deprimându-se. Cu toate că eu, la fel ca mulți alții, am tendințe puternice, înnăscute și dobândite, să mă înfurii și să mă deprim atunci când mă confrunt cu frustrări și blocaje, am și abilitatea de a lupta împotriva acestor tendințe și, cu multă muncă, să devin de cele mai multe ori dezamăgit și plin de regret, în loc de furios și deprimat.“

Contestare logică: „Atunci când oamenii și condițiile continuă să mă împiedice și să îmi zădărnicească îndeplinirea dorințelor, oare trebuie să sar la concluzia că vor face acest lucru întotdeauna și că, prin urmare, voi suferi întotdeauna de pe urma unor blocaje și frustrări serioase? Deși acest tip de blocaje și frustrări este împotriva dorințelor mele și, prin urmare, îl pot considera în mod legitim ca fiind rău sau nefericit, oare trebuie să sar la concluzia ilogică că este îngrozitor sau teribil, că nu pot să îl suport și că nu pot să mai am nicio bucurie în viață?“

Răspuns logic: „Nu. Cu toate că oamenii și condițiile continuă să mă împiedice și să îmi zădărnicească îndeplinirea dorințelor, este ilogic să trag concluzia că ei vor face întotdeauna acest lucru. «Întotdeauna» este o supragneralizare ilogică! Oamenii și condițiile ar putea, foarte bine, să se schimbe și să nu mă mai blocheze sau să mă frustreze; aș putea să întâlnesc oameni și condiții care nu sunt frustrante și nu mă blochează. Deși pot vedea în mod legitim blocajele și frustrările din calea dorințelor mele ca fiind nefericite, nu pot să sar în mod logic la concluzia că este «îngrozitor» din cauză că nu trebuie să existe, atâta timp cât există, și nici să trag concluzia că este «îngrozitor» din cauză că este

«întru totul» rău. Nu pot nici să trag concluzia logică că nu pot să suport acest lucru, atât timp cât, în mod evident, nu o să mor din această cauză. Și nu pot nici să trag concluzia logică că nu pot să mai am nicio bucurie în viață din cauză că oamenii și condițiile sunt frustrante. Concluziile mele «logice» — care acum văd că nu sunt logice — sunt contrazise de faptele vieții și existenței mele.“

Contestare practică și sănătoasă: „Ce tip de rezultate practice voi avea dacă voi continua să reacționez cu toleranță înaltă la frustrare atunci când nu-mi îndeplinesc dorințele puternice?“

Răspuns practic și sănătos: „Voi avea, cel mai probabil, mai multe rezultate pozitive:

● Voi înceta să mă plâng și să mă vait de condițiile mele nefericite și, ca urmare, voi avea mai mult timp și mai multă energie pentru a le îmbunătăți.

● Voi refuza să mă deprim și să mă înfurii din cauza condițiilor mele nefericite și voi suferi disconfortul mult mai blând al dezamăgirii și al regretului față de ele.

● Voi realiza că am cu adevărat un control clar asupra destinului meu emoțional și că pot continua să exercit un control pozitiv asupra lui.“

Ideile prezentate în acest capitol sunt, în același timp, simple și complexe. Te invit să le analizezi — de mai multe ori! — pentru a fi sigur că ai învățat cum să le folosești pentru a te ocupa de Credințele tale Irațională. Mișcă-ți fundul (MTF)!

10

Cum să te faci mai bine IV: Metode emoționale, evocatoare și experiențiale

Cea mai elegantă modalitate să te faci mai bine şi nu numai să te simţi mai bine este să recunoşti că tu îţi creezi sau îţi construieşti o parte dintre sentimentele şi comportamentele disfuncţionale. Recunoaşte că faci acest lucru, insistând că trebuie în mod absolut să ai performanţe bune, să fii tratat cu consideraţie şi să ai parte de condiţii de viaţă favorabile, iar după aceea realizează că poţi, într-adevăr, să renunţi la aceste Credinţe iraţionale, autodistructive şi imperative.

Punctul crucial al problemei în acest caz este cuvântul într-adevăr. Pentru că oamenii, deci şi tu, au o tendinţă puternică să treacă cu vederea cu uşurinţă peste filosofarea şi comportamentul lor autosabotor — iar după aceea, să le menţină cu putere. Dacă le văd. Aşa cum au subliniat în mod clar Sigmund Freud şi fiica sa Anna, oamenii acţionează adesea defensiv şi necinstit şi reuşesc de minune să nu vadă lucrurile dăunătoare pe care şi le provoacă singuri — sau le văd, dar neglijează să facă mare lucru în privinţa lor. Aşa cum a subliniat Esop (acum câteva secole!) în Vulpea şi strugurii, îşi îndepărtează în mod strălucit privirea de la ideile şi motivele lor distructive, le raţionalizează şi inventează scuze ridicole ca să nu le schimbe.

FOLOSIREA CONTESTĂRII CONVINGĂTOARE A CREDINȚELOR IRAȚIONALE

La 27 de ani, Tanya era o absolventă de filosofie foarte practică şi cu o gândire

logică, care avea rezultate foarte bune la şcoală şi la locul ei de muncă cu jumătate de normă ca analist programator. Din punct de vedere social, însă, se întâlnea doar cu bărbaţi pe care îi considera „inferiori“, pentru că era sigură că nu era atractivă sau suficient de stabilă pentru a păstra unul „bun“. De fapt, ea era în mod clar atractivă şi avea multe alte calităţi care i-ar fi plăcut genului de bărbat pe care şi-l dorea. Însă, din cauza sentimentelor puternice de inadecvare pe care le avea, ieşea numai cu parteneri care, într-un fel, nu prea i se potriveau şi care se presupune că i-ar fi iertat şi uitat eşecurile — dacă, într-adevăr, i le-ar fi văzut.

Tanya s-a ataşat repede de REBT, pentru că aceasta era în acord cu multe dintre înclinaţiile ei filosofice. Ea a fost de acord că e posibil să aibă unele caracteristici inferioare, dar că nu era o persoană inferioară. A fost de acord, într-adevăr, dar numai teoretic. Folosind principiile REBT, şi-a „demonstrat“ ei înseşi că anumiţi bărbaţi remarcabili ar putea foarte bine să o respingă dintr-un motiv sau altul, dar că ea avea suficiente caracteristici „pozitive“ pentru a reuşi cu unul dintre ei, dacă ar fi încetat să mai ia respingerile prea în serios şi dacă ar fi continuat să îşi dea întâlniri. Ea a fost de acord şi cu principiul REBT conform căruia se putea vedea pe sine însăşi ca fiind o persoană valoroasă prin sine însăşi, chiar şi atunci când avea eşecuri reale şi era respinsă de numeroşi bărbaţi pe care ea îi percepuse ca „superiori“.

Teoretic, noua filosofie REBT a Tanyei ar fi trebuit să o ajute să ţintească spre bărbaţi mai buni decât media, dar nu s-a întâmplat aşa. Îi era facil să se întâlnească cu bărbaţi „nesemnificativi“, dar intra în panică ori de câte ori se întâlnea cu un bărbat remarcabil. Fusese de acord cu uşurinţă cu filosofia REBT conform căreia eşecurile ei nu făceau din ea o ratată, dar credea cu mult mai multă tărie că, de fapt, aşa este şi că, din cauză că era o ratată, îi era interzis să cucerească un bărbat superior.

Am îndemnat-o pe Tanya să-şi conteste forţat gândirea iraţională, folosind un casetofon pentru a-şi înregistra principalele credinţe iraţionale: „Nu sunt, de fapt, suficient de atractivă pentru a avea bărbatul care îmi place cu adevărat, iar faptul că nu sunt atractivă mă face să fiu o persoană nepotrivită, o ratată. Ce rost are? Oricât de mult aş încerca, nu voi obţine niciodată ceea ce vreau cu adevărat, aşa că aş putea foarte bine să mă mulţumesc cu un bărbat care nu se ridică la înălţimea standardelor mele. El, cel puţin, mă va ierta pentru cum arăt şi mă va accepta“. Tanya şi-a înregistrat, după aceea, contestarea energică pe aceeaşi casetă.

La început și-a contestat CI-urile cu destul de multă ușurință și ineficiență și nici măcar nu realiza că făcea acest lucru. Deoarece conținutul contestărilor ei era corect, ea presupunea că și forța cu care o făcea era la fel. Dar, atunci când mai mulți dintre prietenii ei apropiați și cu mine am ascultat caseta, am fost cu toții de acord că nu avea suficientă forță. Așa că ea a revenit asupra contestărilor ei de mai multe ori și a continuat să le reînregistreze, până când a ajuns la unele contestări pline de putere și de forță. Acestea sunt printre cele mai puternice contestări ale ei:

„Nu sunt, într-adevăr, suficient de atractivă ca să câștig bărbatul cu care chiar mi-aș dori să fiu? Bine, nu sunt vreo mare frumusețe, dar femei mult mai puțin atractive par să ajungă să fie cu câte un bărbat care mie mi s-ar părea foarte de dorit. Chiar dacă mi s-ar putea arăta că sunt mai puțin atractivă decât o femeie obișnuită de vârsta mea, asta demonstrează doar că aș putea pierde unii bărbați și în niciun caz că aș fi respingătoare pentru TOȚI. Este ridicol! Nu toți bărbații potriviți sunt obsedați de aspectul fizic, iar unora se pare nici chiar nu le pasă — în special dacă sunt drăguță cu ei și sunt bună în pat. Ar putea fi dificil să găsesc tipul de bărbat pe care îl vreau, dar dificil nu înseamnă imposibil! Pot să-l găsesc pe cel pe care-l vreau cu adevărat, dacă risc în continuare să fiu respinsă. Iar respingerea nu este îngrozitoare și, cu siguranță, nu demonstrează nimic despre mine ca persoană. Eu nu sunt comportamentul meu; eu doar mă comport așa cum mă comport. La naiba cu toate, chiar voi continua să încerc, să încerc, să încerc!“

Acest tip de contestare convingătoare a funcționat, până la urmă, pentru Tanya. Nu numai că a văzut că avea credințe despre bărbați care erau exagerate și false, ci a și simțit falsitatea lor și le-a înlocuit energic cu Credințe Raționale. Încă avea dificultăți în a vedea și a simți în mod permanent că avea o șansă destul de bună să ajungă la bărbatul pe care îl dorea, dar a atins, în cele din urmă, acest tip solid de înțelegere emoțională. Așa cum spunea și pe casetă, a continuat să încerce, să încerce, să încerce. La aproximativ un an după ce și-a depășit sentimentele ei primare de inadecvare, l-a întâlnit și s-a logodit cu acela care i se păruse a fi un bărbat „superior“. Sau, așa cum spunea ea însăși, cu mai multă exactitate, „un bărbat cu câteva caracteristici superioare“.

Contestarea (C) Credințelor tale Iraționale (CI-uri) și ajungerea la E, Noua ta Filosofare Eficientă, ar fi bine ca, de cele mai multe ori, să fie plină de energie. La fel ca mulți alți oameni, îți poți crea cu ușurință și îți poți menține cu putere perspectivele disfuncționale, așa că o contestare slabă te va ajuta să te simți

temporar mai bine. Dar nu va fi absorbită în ființa ta și nu va rămâne acolo.

Folosește un casetofon, așa cum a făcut Tanya, înregistrează câteva dintre ideile tale autodistructive și, după aceea, contestă-le cât poți de puternic — realist, logic și pragmatic (așa cum am descris în Capitolul 2 și în Capitolul 3). Ascultă caseta pentru a vedea dacă este suficient de convingătoare contestarea și apoi revizuiește-o pentru a o face și mai puternică. Roagă câțiva prieteni apropiați sau niște rude să o asculte și să-i evalueze nu doar conținutul, ci și stilul. Continuă să revizuiești prezentarea înregistrată până când cei care ascultă vor consimți că este suficient de puternică. Vezi dacă această metodă funcționează în cazul tău și încearcă și altele dintre metodele REBT emoțional-evocatoare descrise în acest capitol.

FOLOSIREA DECLARAȚIILOR ENERGICE DESPRE SINE PENTRU A FACE FAȚĂ

Scopul contestării în REBT este să ajungi la E, Noua Filosofare Eficientă, care îți transformă pretențiile grandioase în dorințe rezonabile și te ajută să realizezi mai mult din ceea ce vrei și mai puțin din ceea ce nu vrei. Aceste declarații despre sine, sau filosofii, pot fi scrise, după aceea, sau înregistrate și repetate de multe ori, până când vei vedea, într-adevăr, că te ajută. Însă repetiția nu este totul! Pe măsură ce le repeți pentru tine, continuă să te gândești la ele — de ce sunt corecte și potențial eficiente. Nu le repeta doar papagalicește, pentru tine, fără să te gândești la ele.

Joseph a început să folosească declarații raționale pentru a face față problemei sale — ipohondria — la câteva săptămâni după ce a învățat cum le poate aplica. Îi fusese teribil de frică, toată viața lui, să nu ia diferite boli, deși în copilărie cea mai gravă boală pe care a avut-o a fost varicela. La cel mai mic semn de tuse, răceală sau infecție ușoară alerga la doctor pentru a se asigura că nu avea vreo boală îngrozitoare. Deși doctorii îl asigurau că nu are nicio problemă serioasă de sănătate, aceasta nu-l ajuta cu nimic și continua să-și facă și mai multe controale medicale. Unii dintre doctori chiar au renunțat la el ca pacient.

Ca în cazul multor ipohondri, Joseph nu tolera foarte bine frustrarea și credea că

toate bolile şi infecţiile erau oribile, că nu le poate suporta, în mod absolut, şi că viaţa lui ar fi fost întru totul în pericol dacă ar fi suferit de vreuna. Avea cumva „alergie“ la contestarea directă a acestor convingeri iraţionale, dar a reuşit să obţină câteva declaraţii raţionale pentru a face faţă, care le contraziceau, într-un fel, şi le contestau. „Doctorii mei sunt chiar de încredere, iar atunci când spun că nu am nicio boală aproape sigur au dreptate. Să mă îngrijorez că voi contracta vreo boală şi să fac mereu controale la doctori nu o va alunga, oricum, dacă se va întâmpla să mă afecteze. Dacă intru în panică în legătură cu bolile, probabil că îmi voi deranja sistemul fizic şi, poate, chiar şi sistemul imunitar, ceea ce mai curând ar putea să aducă boala, decât să o alunge. Dacă într-adevăr o să iau o boală, o să pot să am grijă de ea medical. Dacă mă voi îmbolnăvi de vreo boală, probabil că nu va dura mult şi, cu toate că s-ar putea să fie incomod, probabil că nu va fi absolut oribil şi debilitant.“

Acestea erau declaraţii bune pentru a face faţă, dar, la fel ca examenele medicale, îl ajutau pe Joseph doar temporar să trăiască cu posibilitatea de a se îmbolnăvi, deoarece credea doar puţin în ele — cu mulţi şi puternici „dacă“ şi „dar“. Era de acord în mică măsură cu declaraţiile lui pentru a face faţă, conform cărora dacă se îngrijora în legătură cu contractarea unei boli nu o va îndepărta, de vreme ce, oricum, ar fi putut, foarte bine, să se întâmple. Însă, după aceea, adăuga cu tărie: „Dar, dacă mă îngrijorez, voi fi mai atent şi voi fi mai puţin predispus să mă îmbolnăvesc, iar dacă o să continui să verific la doctori acest lucru, ei ar putea să o descopere mai devreme şi să o trateze mai eficient“.

Oricât de bune declaraţii pentru a face faţă a folosit, Joseph venea întotdeauna cu un „dar“ puternic pentru a le anula, aşa că, în mod natural, s-au dovedit ineficiente. L-am ajutat să se gândească în mod serios la declaraţiile despre sine, pentru a demonstra că erau exacte şi că mulţi „dacă“ şi „dar“ erau nerealişti. Aceasta a fost puţin de ajutor, dar nu suficient; Joseph a continuat să alerge la doctori şi să se îngrijoreze în legătură cu posibilele afecţiuni.

În cele din urmă, l-am ajutat pe Joseph să-şi ia declaraţiile raţionale menite să-l ajute să facă faţă şi să le repete, pentru el, de mai multe ori, cu foarte, foarte multă putere, până când i-au pătruns în minte şi în inimă. Le-a scris şi le-a repetat iar şi iar, accentuându-le puternic, mai ales pe aceasta: „Dacă mă îngrijorez în legătură cu o boală şi fac controale la doctori nu o va alunga, oricum, dacă va fi să vină. NU, NU, NU! N-ar opri-o nici de-a naibii! Dacă sunt blestemat să fac o boală, NIMIC nu mă va împiedica să o fac! Îngrijorarea nu va funcţiona NICIODATĂ, NICIODATĂ! Nu poate DECÂT să o înrăutăţească! Nu

are NICIUN efect pozitiv!“ Atunci când Joseph și-a accentuat declarațiile pentru a face față în acest fel și a stăruit asupra lor până când i-au pătruns în minte și-n inimă, abia atunci a fost capabil să se abțină să-și mai sune doctorii. Silindu-se să nu-și sune doctorii, în combinație cu puternicele lui declarații despre sine pentru a face față, a putut să vadă că nu i s-a întâmplat, de fapt, nimic și a devenit, treptat, mai puțin anxios.

Dacă folosești declarații pentru a face față ca să-ți combați credințele iraționale în legătură cu boala — sau orice altceva —, folosește-le regulat și ușor la început. Însă dacă acest lucru nu funcționează, crește forța și vigoarea cu care le folosești. Gândirea include un element emoțional, pe lângă cel cognitiv. Poți adăuga acest factor emoțional repetându-ți cu putere declarațiile pentru a face față și accentuându-le într-un mod foarte înflăcărat. În mod natural, gândești și simți în același timp, dar te poți concentra asupra elementului emoțional și-l poți face mai puternic. Declarațiile tale raționale pentru a face față vor fi mult mai eficiente dacă le gândești și le simți.

IMAGERIA RAȚIONAL EMOȚIONALĂ

În anii 1960 am realizat că REBT poate fi îmbunătățită prin utilizarea unei bune părți a exercițiilor experiențiale, precum cele introduse în psihoterapie de către Fritz Perls, Will Schutz și alți terapeuți. Multe dintre aceste exerciții au fost introduse din motive greșite: creatorii lor credeau că dacă intri în contact cu sentimentele tale și le experimentezi frumos și bine, în loc să le negi și să le inhibi, te vei schimba automat și te vei elibera de ravagiile lor.

Acest punct de vedere, la fel ca toate tehnicile terapeutice, are, practic, un sâmbure de adevăr. Printre altele, este o formă de desensibilizare in vivo. Astfel, atunci când urăști pe cineva și spui fără inhibiții „Te urăsc! Aș fi în stare chiar și să te omor!“, în loc să-ți înfrânezi furia sau să o negi, uneori te desensibilizezi față de ea și o simți mai puțin puternic. Dacă o înfrunți cu sinceritate, acest lucru te-ar putea face să te obișnuiești cu ea; pe de altă parte, dacă o negi sau o reprimi, acest lucru nu-ți dă nicio șansă să o experimentezi complet, te-ar putea împiedica să intri în contact cu ea și să renunți la ea.

Mai mult decât atât, dacă îți exprimi furia deplin, fie față de oamenii pe care ești furios, fie faţă de tine însuți, ai putea să îți dai seama de mai multe lucruri care să te ajute să renunți la ea:

● Ai putea să vezi cât de aberantă este — pentru că tu condamni complet o persoană din cauza câtorva lucruri pe care le-a făcut, iar acuzația ta este inexactă și copilărească.

● Ai putea să-ți dai seama că persoana pe care ești furios face și multe lucruri bune și utile, pe lângă cele câteva greșite.

● Ai putea să vezi că nici tu nu ești tocmai o persoană nobilă care nu acționează niciodată greșit.

● Ai putea să observi că furia ta este obsesivă și că-ți agită destul de rău corpul și ai putea, prin urmare, să faci ceva pentru a o reduce.

Așa cum voi continua să arăt în această carte, gândurile și sentimentele sunt strâns legate, fiecare ducând unele la celelalte. Prin urmare, atunci când dai frâu liber emoțiilor și o faci atât de complet, îți pot veni o mulțime de idei posibile — iar unele dintre ele pot fi benefice și te pot face să reduci tocmai emoțiile pe care le simți.

Pe de altă parte, în multe experimente, dar și in vivo, s-a descoperit că exprimarea totală a sentimentelor — în special a sentimentelor de furie — poate crește intensitatea sentimentelor. Seymour Feshbach, Jerry Deffenbacher, Howard Kassinove și Raymond DiGiuseppe au fost pionierii care au arătat că exprimarea furiei, fie direct, fie indirect, o poate mări și poate conduce la „pedepsirea“ și mai aspră a țintei furiei. Acest subiect este detaliat mai mult în cartea pe care am scris-o împreună cu Chip Tafrate, How to Control Your Anger Before It Controls You (Cum să îți controlezi furia înainte să te controleze ea pe tine).

Cu toate acestea, în pofida faptului că pot prezenta diferite pericole și că există posibilitatea să provoace mai mult rău decât bine — lucru valabil, de fapt, pentru orice tehnică terapeutică — metodele care te încurajează să îți exprimi sentimentele direct și complet sunt adesea de ajutor. Dacă sunt alese cu înțelepciune, te vor ajuta să devii conștient și să schimbi filosofiile disfuncționale care însoțesc aceste sentimente. Deci, atunci când sunt folosite corespunzător, tehnicile de exprimare emoțională se pot dovedi terapeutice.

Una dintre cele mai bune tehnici emoțional-evocatoare folosite frecvent în REBT este o adaptare a Imageriei Raţional Emoţionale a lui Maxie Maultsby. Maxie a venit să studieze împreună cu mine în 1968, şi a petrecut foarte mult timp observându-mă în timpul sesiunilor de terapie individuală şi de grup cu clienţii, precum şi citind literatura REBT care apăruse la vremea respectivă. După ce s-a întors la Madison, în Wisconsin, el a practicat psihiatria, a pus bazele unei variante a REBT numite Terapie Raţional Comportamentală (Rational Behavior Therapy — RBT) şi a dezvoltat mai multe tehnici terapeutice utile, mai ales Imageria Raţional Emoţională (Rational Emotive Imagery — REI).

REI este, din anumite puncte de vedere, opusul gândirii pozitive sau al vizualizării pozitive. În timpul REI îţi imaginezi cât mai detaliat unul dintre cele mai rele lucruri care ţi se poate întâmpla — să eşuezi lamentabil la locul de muncă, de exemplu, sau să fii minţit şi înşelat de altcineva — şi îţi dai voie să simţi spontan furie, panică şi/sau deprimare în legătură cu acest eveniment imaginat. Îţi dai voie să te simţi foarte supărat pentru un scurt timp, intri complet în contact cu acest sentiment şi chiar îl exagerezi sau te laşi invadat de el, până când te simţi extraordinar de tulburat.

REBT te încurajează să-ţi prescrii un sentiment negativ sănătos — ca tristeţea, regretul, dezamăgirea sau frustrarea, în locul celui nesănătos pe care îl simţi. Păstrând în minte aceeaşi imagine înspăimântătoare, te străduieşti câteva minute să creezi un sentiment sănătos şi nu pe cel nesănătos.

Atunci când ai reuşit acest lucru, afli cu exactitate ce ai făcut pentru a-ţi schimba sentimentele nesănătoase în sentimente sănătoase negative şi vei utiliza această filosofie din nou şi din nou continuând să te antrenezi, folosind aceeaşi imagerie sumbră, cu scopul de a simţi sentimente sănătoase în locul celor negative nesănătoase. În mod esenţial, realizezi acest lucru schimbându-ţi în mod conştient modul de filosofare — Credinţele Iraţionale — despre imaginea negativă într-o nouă filosofare eficientă, raţională sau funcţională. După aceea, practici Imageria Raţional Emoţională cel puţin o dată pe zi, timp de treizeci de zile, până când vei reacţiona automat cu sentimente sănătoase în locul celor negative nesănătoase faţă de evenimentul sumbru pe care ţi-l imaginezi.

Am folosit Imageria Raţional Emoţională cu Mary, o femeie care era practic paralizată de furie faţă de părinţi, soţ şi chiar faţă de fiul ei de zece ani, Tommy, ori de câte ori aceştia acţionau „greşit“ şi se presupunea că o supărau. I-am arătat

că pretindea nebunește ca ei să acționeze perfect, în contextul în care erau adesea incapabili să facă acest lucru, iar ea se supăra inutil — nu din cauza comportamentului lor, așa cum presupunea ea, ci din cauza reacțiilor ei exagerate și autodistructive.

I-am arătat lui Mary cum să devină conștientă de Credințele Iraționale din spatele furiei sale față de membrii familiei — „Nu trebuie absolut deloc să acționeze așa cum o fac și să mă supere cu acțiunile lor greșite!“ — și am ajutat-o să conteste aceste idei autosabotoare. Uneori putea să o facă — în special atunci când vedea că membrii familiei nu încercau, de fapt, să o supere, ci doar acționau în modul în care o făceau pentru că aceasta era tendința lor naturală și le-ar fi fost foarte greu să nu se comporte în acel mod „greșit“. Dar revenea frecvent la furia extremă, în special față de tatăl și mama sa, pentru că nu o crescuseră „cum trebuie“ și pentru că se amestecau în felul în care își creștea ea fiul.

— Închide ochii, i-am spus lui Mary, și gândește-te la unele dintre cele mai rele lucruri pe care le-au făcut și le fac părinții tăi. Gândește-te cât de nedrept te criticau când erai copil și chiar te abuzau fizic; cum te critică mereu că nu ești foarte strictă și că nu îl pedepsești pe fiul tău, Tommy.

Vizualizează cum s-au ținut de capul tău, de atâtea ori, și în trecut și în prezent, și ți-au spus că ești un vierme pentru că nu le urmezi ordinele. Îi vezi cum acționează cel mai nedrept și mai rău. Vizualizează acest lucru foarte, foarte clar. Poți să faci asta? Poți să îi vezi acționând nedrept și crud?

— O, foarte ușor, mi-a spus Mary. Pot să îi văd cum fac lucrul acesta permanent, atât în trecut, cât și în prezent. Foarte sigur!

— Și cum te simți, în inima și înăuntrul tău, în timp ce-i vizualizezi puternic acționând în felul acesta? Care este sentimentul tău sincer?

— Mă simt furioasă. Înfuriată. Aș putea să-i omor! Exact așa cum am simțit mereu față de ei. Practic, o criminală!

— Bun. Simte acest sentiment. Dă-ți impresia că te dezlănțui cu adevărat, că te înfurii, că ești aproape criminală. Simte-l, simte-l! Intră în contact cu acest sentiment. Lasă-ți furia să preia controlul. Las-o să te controleze. Simte-o, simte-o!

— Da, o fac! Sunt cu adevărat înfuriată. Aproape că aș putea să îi omor!

— Bine. Mai simte un pic acest lucru. Lasă-ți furia să preia controlul. Simte-o până la capăt.

— Da, așa fac, așa fac!

— Bine. Acum, păstrează aceeași imagine, continuă să îți imaginezi că te tratează incorect și că te ocărăsc cu înverșunare în legătură cu fiul tău, cu eșecurile tale și în legătură cu orice altceva. Simte-te cât poți tu de înfuriată. Apoi, păstrând aceeași imagine — nu o schimba deloc și nu o îmbunătăți — lucrează asupra sentimentelor tale, schimbă-ți sentimentele, fă-te să te simți foarte tristă și dezamăgită față de modul în care se comportă, dar nu supărată pe ei. Doar supărată și dezamăgită de ceea ce fac ei. Dar nu înfuriată, nu supărată pe ei, doar foarte tristă și dezamăgită. Spune-mi când poți să simți — ceea ce în mod cert poți să faci — doar tristețe și regret față de comportamentul lor, dar nu supărare față de ei. Doar tristețe și regret.

La început, lui Mary i-a fost greu să-și schimbe sentimentele și credea că nu poate să o facă. Dar am încurajat-o să continue să încerce și am asigurat-o că poate, în mod sigur, să își schimbe sentimentele de furie în sentimente de tristețe și dezamăgire. După aproximativ două minute, a spus că a făcut-o.

— Acum simți doar tristețe și dezamăgire față de comportamentul părinților tăi și nu furie față de ei? Așa este? Chiar simți așa?

— Da, chiar așa simt. Mă simt eliberată. Am lăsat furia să plece și acum simt doar tristețea.

— Foarte bine. Ce ai făcut pentru a-ți schimba sentimentul? Cum ai făcut schimbarea de la furie extremă la a simți doar tristețe și dezamăgire față de comportamentul părinților tăi?

— Păi, stai să văd. Doar am… ei, bine, mi-am amintit doar că tratamentul lor nedrept față de mine, atât în trecut, cât și astăzi, nu este tot ceea ce-au făcut. Erau și drăguți cu mine, în multe feluri; chiar m-au ajutat uneori cu fiul meu. Așa că am văzut că, deși acțiunile lor erau greșite — comportamente greșite, cum le numești tu — ei nu erau, de fapt, oameni răi. Faptele lor erau ticăloase, dar ei nu erau complet ticăloși. Așa că m-am simțit foarte tristă și dezamăgită de unele dintre comportamentele lor, dar am putut să renunț, cu adevărat, la furia față de

ei. Tocmai am scăpat de ea, i-am dat drumul.

— Bine. Foarte bine. Chiar ai reușit, exact așa cum am spus că poți. Îți controlezi sentimentele, chiar dacă nu controlezi comportamentul părinților tăi și pe-al altora. Poți să te simți așa cum vrei tu să te simți — tristă și plină de regret, în mod sănătos, sau înfuriată și supărată, în mod nesănătos. Vezi?

— Da, văd. Îmi controlez sentimentele; nu acțiunile celorlalți.

— Corect. Ceea ce vreau eu acum să faci este să repeți aceeași Imagerie Rațional Emoțională timp de 30 de zile. Nu ia decât câteva minute, așa cum ai văzut. Deci, în fiecare zi, cel puțin o dată pe zi, imaginează-ți ce-i mai rău, imaginează-ți că părinții tăi chiar acționează cu cruzime și nedreptate. Dă-ți voie să te simți așa cum te simți, de fapt — probabil înfuriată. Simte acest lucru, simte-l cu adevărat. Apoi, după câteva minute, schimbă-ți sentimentele, așa cum tocmai ai făcut-o, într-un sentiment de tristețe și regret, dar nu de furie. Schimbă-l pur și simplu — așa cum poți să o faci. Fă acest lucru cel puțin o dată pe zi.

După aceea, te vei antrena, într-adevăr, să simți în mod automat, inconștient și spontan tristețe și regret față de comportamentul părinților tăi și nu furie. Dacă vei folosi Imageria Rațional Emoțională, te vei antrena să simți automat mai curând sentimentele sănătoase de tristețe și regret, decât pe cele nesănătoase de furie. Vei vedea că va deveni automat. Inclusiv atunci când părinții tăi chiar vor acționa crud și nedrept în viața reală, vei observa că vei putea să simți automat doar tristețe și regret și să nu te simți furioasă și înfuriată.

— Chiar crezi că pot să mă antrenez să fac asta?

— Da. Am folosit Imageria Rațional Emoțională cu mii de oameni, literalmente, și dacă chiar se țineau de ea, aveau tendința să se antreneze să simtă automat și inconștient mai curând sentimente sănătoase, decât nesănătoase. Nu vrem ca tu — sau oricine altcineva — să nu simtă. REBT te încurajează să ai sentimente — sentimente puternice. Dar încurajează sentimentele sănătoase și nu pe cele negative și nesănătoase, cele care te ajută să obții mai mult din ceea ce vrei și mai puțin din ceea ce nu vrei.

Deci, vei încerca acest lucru timp de 30 de zile și te vei antrena să simți în mod sănătos?

— Da, a spus Mary. Cu siguranță voi încerca.

— În regulă. Iar dacă întâmpini probleme făcând acest lucru, dacă ai tendința să uiți să practici Imageria Rațional Emoțională sau ți se pare prea dificil să o faci, dă-mi voie să îi adaug o întărire sau un operator condiționat.

— Întărire?

— Da. Ce îți place să faci — cu plăcere — și faci, practic, în fiecare zi a săptămânii? Ceva ce-ți place cu adevărat.

— Stai să văd. A, da. Să ascult muzică; fac asta în fiecare zi.

— Bine. În următoarele 30 de zile o vei face doar condiționat — după ce ai efectuat Imageria Rațional Emoțională și ți-ai schimbat sentimentele dintr-unele nesănătoase în unele sănătoase. Înțelegi?

— Da. Doar după ce fac Imageria Rațional Emoțională și îmi schimb sentimentele, după aceea ascult muzică.

— Corect. Iar dacă se întâmplă cumva ca acest lucru să nu funcționeze prea bine, poți folosi și o pedeapsă.

— O pedeapsă?

— Ce nu-ți place să faci, vreo corvoadă sau vreo sarcină pe care chiar o detești și, prin urmare, o faci rareori dacă nu ești nevoită?

— Să curăț toaleta, a spus Mary.

— Bine. În următoarele 30 de zile, atunci când vine ora de culcare, dacă nu ai făcut încă Imageria Rațional Emoțională, vei mai sta încă o oră și vei curăța toaleta. Iar dacă va fi prea curată, vei curăța și toaletele vecinilor!

Mary a râs. A practicat Imageria Rațional Emoțională și, așa cum am prezis, a reușit să se simtă automat plină de tristețe și regret, dar nu înfuriată, atunci când se gândea la părinții ei care o tratau crud și nedrept în trecut sau în prezent. A început să îi urască mult mai puțin în viața reală și a început să lucreze la furia față de fiul ei, care trecea, și ea, uneori, dincolo de limite.

Și tu poți folosi Imageria Rațional Emoțională (REI) asupra unei probleme emoționale serioase — furie, depresie sau panică. Imaginează-ți una dintre cele

mai rele scene posibile. Dă-ți voie să te simți foarte supărat în legătură cu ea. Apoi, străduiește-te să-ți schimbi sentimentul într-unul negativ sănătos — tristețe, regret sau frustrare. Continuă să faci acest lucru timp de mai multe zile la rând, până când vei începe să simți automat sentimentele sănătoase în locul celor negative nesănătoase. Ori de câte ori îți imaginezi o scenă cu adevărat urâtă — sau chiar și atunci când chiar se întâmplă — nu numai că le cauzezi și intri în contact cu sentimentele tale distructive — lucru încurajat de multe terapii —, dar REBT îți arată și cum să le schimbi în emoții negative sănătoase. Poți să o faci. Tu îți construiești sentimentele nesănătoase și tot tu poți să reconstruiești, din nou, altele sănătoase.

EXERCIȚII ÎMPOTRIVA RUȘINII

În anii 1960 am realizat că sentimentele de rușine și jenă constituie esența multor perturbări ale oamenilor. Pentru că, atunci când îți este într-adevăr rușine de tine, de obicei nu-ți discreditezi numai comportamentul, ci și pe tine însuți. Lui Philip, de exemplu, îi era rușine de nenumăratele lucruri pe care le făcea — sau pe care nu le făcea. Dacă scăpa vreun vânt în public — ceea ce uneori nu putea evita — îi era foarte rușine și era foarte stânjenit. Dar și dacă nu spunea bine o glumă, nu știa ce loc ocupă echipa Yankees în campionatul de baseball, pierduse o partidă de tenis ușoară sau orice altceva se simțea rușinat pentru că nu făcuse bine, nu făcuse suficient de bine sau nu făcuse perfect.

Desigur, Philip suferea de unul dintre cele mai rele cazuri de depresie reactivă pe care le-am văzut vreodată. Deoarece tot eșua să facă bine un lucru sau altul, se defăima din cauza eșecului — iar apoi se defăima pentru că se deprima. Am reușit să îi arăt că, în aproape toate cazurile, pretindea și comanda succes și competență, era incapabil adesea să atingă aceste obiective și se autocritica fără milă! El era, de fapt, un medic extrem de competent, îi ajutase pe mulți dintre pacienți să se recupereze după traumatisme și boli, dar simțea că ar fi trebuit, în mod absolut, să facă mai bine decât făcea și, prin urmare, se autocondamna.

Asta înseamnă aproape întotdeauna rușinea: critică aspră de sine. Vrei să faci ceva bine sau perfect și nu îți îndeplinești așteptările. De asemenea, vezi — sau crezi că vezi — că ceilalți îți observă incompetența. Așa că te autocritici din

cauza performanţelor „slabe“ şi din cauză că presupui că ceilalţi văd acest lucru şi te disprețuiesc din acest motiv.

Philip avea rezultate slabe ca medic rareori; practic, niciun pacient nu îl criticase. Era atât de evident de competent şi dornic să facă totul cât mai bine, sacrificându-şi timpul şi energia, încât nu fusese niciodată dat în judecată pentru malpraxis şi era mai ocupat decât ar fi vrut să fie. Nu conta! Ori de câte ori făcea ceea ce el considera a fi o greşeală sau nu făcea absolut la fel de bine precum presupunea el că ar fi trebuit să facă, se simţea îngrozitor de ruşinat, rumina în legătură cu „eroarea“ lui zile sau săptămâni şi chiar se priva de anumite plăceri, cum ar fi mersul la teatru, pentru că un om de nimic, aşa cum era el, nu „merita“ acest lucru.

Nu mi-a fost greu să îi arăt lui Philip cât de imposibil de pretenţios era şi cum sentimentele lui de ruşine şi de inadecvare proveneau din pretenţiile sale perfecţioniste faţă de el însuşi. Uneori l-am ajutat să se accepte pe el însuşi cu „erorile“ lui — dar nu şi atunci când le observau alţii şi, aparent, îl disprețuiau pentru ele. Atunci când a neglijat, într-un an, să insiste ca unul dintre pacienţii lui mai în vârstă să îşi facă vaccinul antigripal, iar acest pacient s-a ales cu un caz serios de gripă şi l-a criticat pe Philip pentru neglijenţa lui, acesta s-a autoînvinovăţit total şi aproape că i-a venit să se sinucidă.

Philip a utilizat contestarea REBT uşoară şi, de obicei, ajungea la concluzia „corectă“: comportamentul lui era ocazional neglijent, dar nu era o persoană demnă de ruşine pentru săvârşirea acestui lucru. În acelaşi timp, insista cu putere că nu numai actul lui era de ruşine, ci şi el însuşi era o persoană detestabilă pentru că îl comisese. Prin urmare, contestarea REBT l-a ajutat, dar nu suficient. Se simţea adesea, în continuare, ca o persoană rea şi demnă de ruşine pentru că a comis o faptă „rea“.

I-am explicat lui Philip raţionamentul din spatele faimoaselor mele exerciţii împotriva ruşinii — pe care le-am inventat în anii 1960. Am înţeles atunci că ruşinarea stătea în miezul multora dintre perturbări şi, de obicei, consta în:

- a face un lucru „stupid“ sau „greşit“
- a fi văzut făcându-l de către persoane semnificative
- a recunoaşte că actul a fost „rău“ sau „ruşinos“

● autodefăimarea severă ca „idiot“ sau „incompetent“ pentru a-l fi făcut.

Persoana rușinată se evaluează pe sine însăși și nu doar acțiunea sa ca „rușinoasă“ și simte frecvent că toată lumea nu ar ierta „greșeala orbilă“ — așa cum, „pe bună dreptate“, ar trebui să facă!

Presupunând că te comporți stupid și absurd, iar alții știu acest lucru, îți poți recunoaște rațional comportamentul și poți vedea, totuși, că tu, o ființă întru totul umană, nu ești niciodată o persoană rea. Dacă ai fi, într-adevăr, o persoană rea, atunci nu ar mai exista nicio speranță — de vreme ce nu prea ai putea să fii mai bun pe viitor și vei fi condamnat la o viață de acte „de neiertat“. Deci, răspunsul REBT pentru rușine este ASN — acceptarea de sine necondiționată, indiferent de cât de stupidă ar fi acțiunea ta și de cât de mulți oameni te-ar condamna (în mod greșit) pentru ea.

Este mai ușor de zis, decât de făcut. Să-ți contești „nemernicia“ și să o faci cu foarte multă putere va funcționa, de obicei, doar parțial. Însă, în plus, ar fi bine să te antrenezi să comiți acțiuni „stupide“ și „greșite“ și să-ți oferi oportunitatea de a le recunoaște, având grijă, concomitent, să nu-ți discreditezi niciodată, dar niciodată, întreaga ființă. Exercițiul împotriva rușinii îți dă o șansă mare să faci acest lucru.

Iată care sunt instrucțiunile pe care i le-am dat lui Philip în folosirea acestui exercițiu:

— Vreau să poți să înțelegi cu putere și cu tărie că o acțiune prostească sau incompetentă nu te face niciodată o persoană proastă sau incompetentă. Te face doar o persoană care a realizat această acțiune și care are capacitatea să se oprească și să nu o mai facă. Așa că, în REBT, îi convingem adesea pe oamenii care se autodefăimează, ca tine, să iasă în public și să facă în mod deliberat ceva măgăresc, greșit și să îi lase pe alți oameni să vadă că fac acest lucru. Fă ceva ce chiar îți este rușine să faci — și nu ceva ce ai face doar ca o poznă sau o glumă. Asumă-ți riscul că, dacă faci acest lucru, ceilalți oameni te vor desconsidera și vor crede că ești complet idiot.

— Vrei să spui ceva cum ar fi să cerșești sau să mergi dezbrăcat pe stradă? m-a întrebat Philip.

— Nu, nu tocmai, pentru că s-ar putea să nu scapi nepedepsit. De fapt, poți fi arestat pentru cerșetorie. Și, bineînțeles, poți să te duci la închisoare și dacă mergi dezbrăcat pe stradă. Deci, nimic de genul acesta care te-ar putea afecta. Și nimic din ce ar afecta pe altcineva, cum ar fi să îi dai cuiva o palmă peste față sau să încerci să îi furi portofelul. Ceva prostesc, caraghios și ridicol — dar nu ceva ce te-ar afecta pe tine sau pe altcineva.

— Cum ar fi să cânt pe stradă cât mă țin plămânii? întrebă Philip.

— Da, acesta este unul dintre cele mai obișnuite exerciții pe care le folosim împotriva rușinii, am spus eu. Să cânți pe stradă. Sau să porți niște haine ciudate. Sau să te plimbi cu o umbrelă mare și neagră deasupra capului, într-o zi însorită. Sau să anunți strigând stațiile de metrou și să rămâi în tren. Sau oricâte alte lucruri pe care te-ai simți stânjenit să le faci.

— Iar scopul acestui exercițiu, dacă îl fac, care ar fi?

— Scopul este să vezi că nimic nu este, de fapt, rușinos; că doar tu ești cel care-l definește așa. Multe lucruri sunt greșite din punct de vedere social, iar anumite lucruri chiar sunt imorale — cum ar fi să furi, de exemplu. Dar să faci ceva ca să nu te mai simți rușinat înseamnă să faci ceva ce tu și ceilalți credeți că este greșit, fără să te discreditezi pentru aceasta. Îți poți aprecia și evalua comportamentul, dar nu te evalua global și nu te gândi niciodată că tu ești rău din cauză că acțiunea pe care ai făcut-o ar putea fi greșită. De asemenea, recunoaște că alții ar putea să te creadă stupid și ar putea chiar să te penalizeze din cauză că acționezi într-un anumit fel. Dar nu lua prea în serios opiniile lor în ceea ce te privește și nu fi de acord cu ele.

— Dar oamenii nu vor crede că nu sunt bun de nimic dacă fac ceva considerat prostesc de către ei?

— Ba da, o vor face adesea. Dar, din nou, nu trebuie să fii de acord cu ei. Așa că nu face un exercițiu împotriva rușinii atunci când poți fi penalizat pentru că-l faci — la serviciu, de exemplu, sau în timpul unui curs, la școală. Fă-o printre străini, oameni pe care nu-i cunoști și pe care probabil că nu o să îi mai întâlnești din nou. Și demonstrează-ți că nu trebuie să te simți deprimat, slab sau rușinat dacă se gândesc că acționezi prostește și se uită chiorâș la tine. Este de preferat să o faci de mai multe ori, până când vei vedea că poți acționa stupid, dar că nu ești niciodată o persoană stupidă sau detestabilă pentru că te porți în felul acela.

— Ce-ai spune dacă aș face ceva de care mă simt vinovat — cum ar fi, așa cum spuneai tu mai devreme, să fur? Ar trebui să fac acest lucru?

— Nu, nu face nimic imoral sau care să rănească într-adevăr oamenii sau să îi deranjeze prea mult, cum ar fi să dai drumul la radio foarte tare și să îți deranjezi vecinii. Atunci când ești vinovat, de obicei acționezi imoral și îți spui că este greșit — și chiar este posibil să fie așa — și că ești o persoană rea din cauză că faci acel lucru. Chiar și atunci, ai putea să recunoști în totalitate că te porți greșit, dar că ești o persoană care săvârșește o acțiune greșită, dar nu ești o persoană rea. Însă nu face nimic imoral, ci doar ceva caraghios, ridicol, stupid, care nu te rănește pe tine sau pe altcineva. Hai să vedem dacă poți, într-adevăr, să faci acest lucru — și bineînțeles că poți — și să nu te simți ca un prost. După aceea, autodefăimarea din cauza așa-ziselor tale erori și greșeli va avea tendința să se reducă. Continuă, neapărat, să evaluezi ceea ce faci pentru a vedea dacă este greșit sau dăunător, dar încetează să te evaluezi pe tine însuți, esența, ființa ta. Exercițiul împotriva rușinii îți oferă un volum considerabil de antrenament pentru aceasta.

Philip a fost foarte reticent, la început, să efectueze un exercițiu împotriva rușinii, dar, în cele din urmă, a făcut unul dintre cele mai comune pe care le facem: să strige cât este ceasul — „10 dimineața“ — într-un supermarket. Mai întâi a strigat foarte încet și de-abia se auzea. Dar s-a străduit să strige destul de tare de alte câteva ori și s-a simțit foarte rușinat — mai ales atunci când s-a gândit că vreunul dintre prietenii lui sau dintre pacienți ar putea să fie în magazin și să îl audă. Dar după aceea a văzut că, practic, nu s-a întâmplat nimic îngrozitor. Până și gardianul de la supermarket doar a zâmbit și a mers mai departe. Așa că a mai strigat de câteva ori cât este ceasul și a putut să simtă mai puțină rușine.

În cele din urmă, Philip s-a oferit voluntar să facă exerciții împotriva rușinii mai relevante — și mai riscante. Le-a spus câtorva dintre colegii de la spital că diagnosticase greșit câțiva dintre pacienți. I-a mărturisit unei paciente că uitase să o îndemne să facă vaccinul antigripal și a îndemnat-o, cu întârziere, să îl facă. I-a permis asistentei să vadă unele dintre greșelile pe care anterior i le-ar fi ascuns rușinat. Efectuând exercițiile împotriva rușinii, a văzut din ce în ce mai mult că greșelile lui erau omenești și, în general, permise, și că putea să simtă pentru ele, în mod legitim, părere de rău și regret, dar că nu era necesar să se desconsidere pe el însuși. A început să vadă atât de clar acest lucru, încât i-a învățat câteva elemente de REBT pe asistenta lui, pe soție și pe mai mulți

pacienți și a putut să-și mărească acceptarea de sine necondiționată (ASN) predându-le-o în mod repetat acestora. S-a ajutat foarte mult din acest punct de vedere și, curând, a ajuns să-și critice automat unele dintre acțiuni, dar aproape niciodată nu se mai dojenea din cauza lor. Apoi a abordat „rușinea de a-i fi rușine“. A putut, până la urmă, să se accepte pe el însuși atunci când îșI provoca, uneori, sentimente de rușine. A înțeles că este greșit să-și provoace acele sentimente, dar a încetat să se desconsidere pentru că le simțea.

JOCUL DE ROL RAȚIONAL

Jocul de rol sau psihodrama a fost creat de J. Moreno în anii 1920 și este o metodă de terapie foarte utilă. Așa cum proceda Moreno însuși — și l-am văzut făcând demonstrații practice de mai multe ori — îl lăsa, de obicei, pe client să-și joace propriul rol, iar el juca alter egoul clientului sau punea în scenă diferite alte aspecte ale personalității clientului. Uneori clientul se juca pe sine însuși și, poate, alți apropiați, ca mama sau tatăl lui, punând în scenă un dialog dramatic între ei. Adesea erau jucate în mod repetat scene traumatice vechi, iar clientului i se oferea posibilitatea de a înfrunta răni și dureri din trecut și de a lucra asupra lor.

Tehnica „scaunului gol“ a lui Fritz Perls este o formă de joc de rol cu ajutorul căreia clientul vorbește cu o persoană semnificativă din viața lui, reprezentată de un scaun gol, apoi se așază el însuși pe scaunul gol și devine acea persoană. Poate rezulta un dialog plin de pasiune, iar clientul poate vedea lucrurile din cadrul de referință al celeilalte persoane și să lucreze asupra unor conflicte pe care le are cu persoana respectivă.

Acest tip de joc de rol este, de obicei, o tehnică emoțional-evocatoare și poate conduce la exprimarea unor sentimente de către client sau de către alți membri al căror rol îl joacă, poate aduce la suprafață sentimente importante ascunse și poate ajuta la rezolvarea unor aspecte cu încărcătură emoțională. Însă, ca multe tehnici expresive, are limitele lui, în sensul că emoțiile pot fi descoperite dar în niciun caz rezolvate; de fapt, simpla lor exprimare ar putea să le exagereze și mai mult. Astfel, atunci când joci rolul unui membru al familiei care se presupune că te-a tratat rău, ai putea sfârși prin a-l urî și mai mult decât o faci în mod normal

şi ai putea să îţi înrăutăţeşti viaţa şi mai mult. Deci, această formă de joc de rol poate fi periculoasă atunci când o joci singur şi, de obicei, este mai bine să faci acest lucru împreună cu un terapeut care să te conducă pe tine şi pe „partenerii“ tăi pe anumite căi de soluţionare a conflictelor. Chiar şi atunci când îţi exteriorizezi sentimentele în timpul jocului de rol şi te simţi mult mai bine datorită exprimării lor oneste, eliberarea ta poate să fie doar temporară, atât timp cât nu ai explorat filosofarea de la bază care a condus la aceste sentimente şi nici nu le-ai schimbat în mod semnificativ.

Raymond Corsini, Robert Alberti, Michael Emmons şi alţi terapeuţi au promovat o formă de joc de rol care este folosită mai ales în scopul formării de competenţe. Astfel, dacă îţi este greu să întâlneşti un membru de sex diferit cum îţi doreşti — sau, dacă eşti gay, un membru al aceluiaşi sex cum îţi doreşti — aranjează cu cineva să joace împreună cu tine în rolul acestei alte persoane şi angajează-te într-o conversaţie „corespunzătoare“ cu persoana respectivă. Câţiva observatori te urmăresc pe tine şi pe partenerul de joc de rol şi îţi spun, mai târziu, cum te-ai descurcat în modul în care ai abordat problema şi cum să-l îmbunătăţeşti. După aceea recreează situaţia din jocul de rol pentru a vedea cum îţi poţi îmbunătăţi performanţa.

Aceasta poate fi o formă de joc de rol foarte utilă, pentru că este instructivă, îţi arată cât de bine te descurci şi cum să acţionezi mai bine. De asemenea, jucând rolul celui care abordează, în care s-ar putea să fii anxios la început, te obişnuieşti să-l joci, pierzi din stângăcie, iar de cele mai multe ori te simţi mult mai puţin anxios. Jocul de rol îţi arată că poţi într-adevăr să iniţiezi o abordare „fără frică“, că nu se întâmplă nimic îngrozitor dacă dai totul peste cap şi că te poţi accepta ca fiind un om supus greşelii, care nu realizează câtuşi de puţin abordări „potrivite“ întotdeauna. Deci, la fel ca desensibilizarea in vivo, acest tip de joc de rol te poate conduce la schimbări filosofice, îţi poate reduce în mod considerabil sentimentele perturbate şi îţi poate permite să obţii deprinderi de abordare.

În REBT avem un tip special de joc de rol, care este o variaţie a celor două tipuri pe care tocmai le-am descris. Am putea folosi jocul de rol dramatic-expresiv, să aranjăm ca tu să pui în scenă conflictele cu oamenii cu care eşti în relaţii strânse şi să te ajutăm, astfel, să îţi descoperi sentimente profunde — ca ostilitatea. După aceea, eşti instruit să-ţi cauţi Credinţele disfuncţionale — injoncţiunile de tipul ar fi de dorit, s-ar cuveni şi trebuie — din cauza cărora sunt create acele sentimente şi să lucrezi pentru a le schimba.

Sau ai putea aranja, în cadrul REBT, să joci un joc de rol într-o situație de care îți este frică — cum ar fi interviul pentru un loc de muncă — cu un partener pe care îl alegi să joace rolul intervievatorului. Privitorii nu numai că îți vor critica jocul de rol și îți vor arăta cum să-l joci mai bine — îmbunătățindu-ți, astfel, competențele respective —, dar se vor uita să vadă și dacă intri în panică, dacă te deprimi sau dacă te tulburi în alt mod în timpul jocului. Dacă se întâmplă așa, îți vor opri temporar jocul de rol și vor întreba: „Ce îți spui ție însuți în momentul acesta pentru a intra în panică sau a fi deprimat?“. Ei te vor ajuta să-ți descoperi Credințele Irație nale, să le recunoști pe deplin și să le contești chiar atunci, pe loc. Acest lucru te va ajuta să vezi că te tulburi atunci când ești într-o situație de viață, să descoperi ce spui pentru a-ți crea tulburarea și, după aceea, să lucrezi pentru a-ți schimba Credințele Irație nale.

După ce jocul de rol ți-a fost întrerupt pentru o scurtă perioadă de timp, iar tu intri în contact cu ceea ce te-a tulburat și ai lucrat întru câtva în vederea reducerii acestui lucru, jocul de rol poate fi reluat cu aspectele lui importante de formare a competențelor.

Poți juca această formă rațională de joc de rol împreună cu un prieten sau asociat — preferabil, cu câțiva privitori — și o poți folosi cu scopul de a-ți scoate la suprafață sentimentele autoperturbatoare și folosi contestarea REBT pentru a te ocupa de ele. Astfel, această tehnică emoțional-evocatoare îți va dezvălui emoțiile disfuncționale și, la fel de important, vizează filosofiile din spatele lor și îți va arăta cum să schimbi aceste filosofii cu idei mai puțin perturbatoare.

Te poți angaja, în mod similar, și-n alte tipuri de reprezentații autoperturbatoare — cum ar fi să improvizezi sau să joci cu alți oameni într-o piesă de teatru — pentru a te ajuta să îți scoți la suprafață sentimente de care ești prea puțin conștient că le ai. Atunci când descoperi aceste sentimente de panică și deprimarea, poți să-ți întrerupi jocul și să te ocupi de ele în mod rațional, așa cum am arătat în ultimele două paragrafe, sau poți să le examinezi un pic mai târziu, singur sau împreună cu alții. Indiferent de calea pe care o alegi, descoperă declarațiile despre tine însuți din spatele acestor sentimente de panică și deprimare care au fost stârnite în timpul jocului și ocupă-te de Credințele Irație nale care au condus la ele.

FOLOSIREA UMORULUI PENTRU A ÎNTRERUPE SAU

PENTRU A CONTESTA PERTURBAREA

Atunci când sunt tulburați, oamenii își pierd, de obicei, simțul umorului și iau lucrurile în serios — prea în serios. Evident, vrei să te ocupi în mod adecvat de problemele care apar în relațiile tale sociale, la serviciu și chiar în timpul liber. Dar, atunci când le iei prea în serios, și în special atunci când exagerezi consecințele sumbre — ale eșecurilor tale în orice proiect important, ca să nu mai menționăm și probabilitatea apariției lor — ai tendința să te tulburi. Mai mult decât atât, cel mai adesea nu vezi nicio cale de ieșire. Te-ai împotmolit în propria catastrofizare și îngrozire, te-ai blocat în sedimentele lor mâloase și cu greu îți dai seama cum să te eliberezi.

La polul opus, să iei în mod deliberat lucrurile în glumă atunci când te confrunți cu probleme nu este tocmai un panaceu — de fapt, dacă le iei prea în glumă, această abordare te-ar putea distrage de la rezolvarea lor — dar are și avantaje mari. De exemplu, să vezi lucrurile, chiar și dificultățile, într-o perspectivă amuzantă:

- te împiedică să te deprimi
- te provoacă să vezi alternative în loc de rezultatele sumbre
- îți blochează tendința de a vedea lucrurile doar în alb și negru
- adaugă o componentă ludică vieții tale
- te ajută să râzi de propriul comportament și-al altora, în loc să vezi doar partea întunecată
- îți dezumflă propria grandoare și pe cea a altor oameni
- îți arată că ai un control real asupra sentimentelor tale
- îți întrerupe în mod dramatic unele dintre tiparele disfuncționale
- îți permite să interacționezi mai bine cu oamenii, inclusiv cu unii dintre cei dificili

● îţi arată că slăbiciunile umane sunt universale.

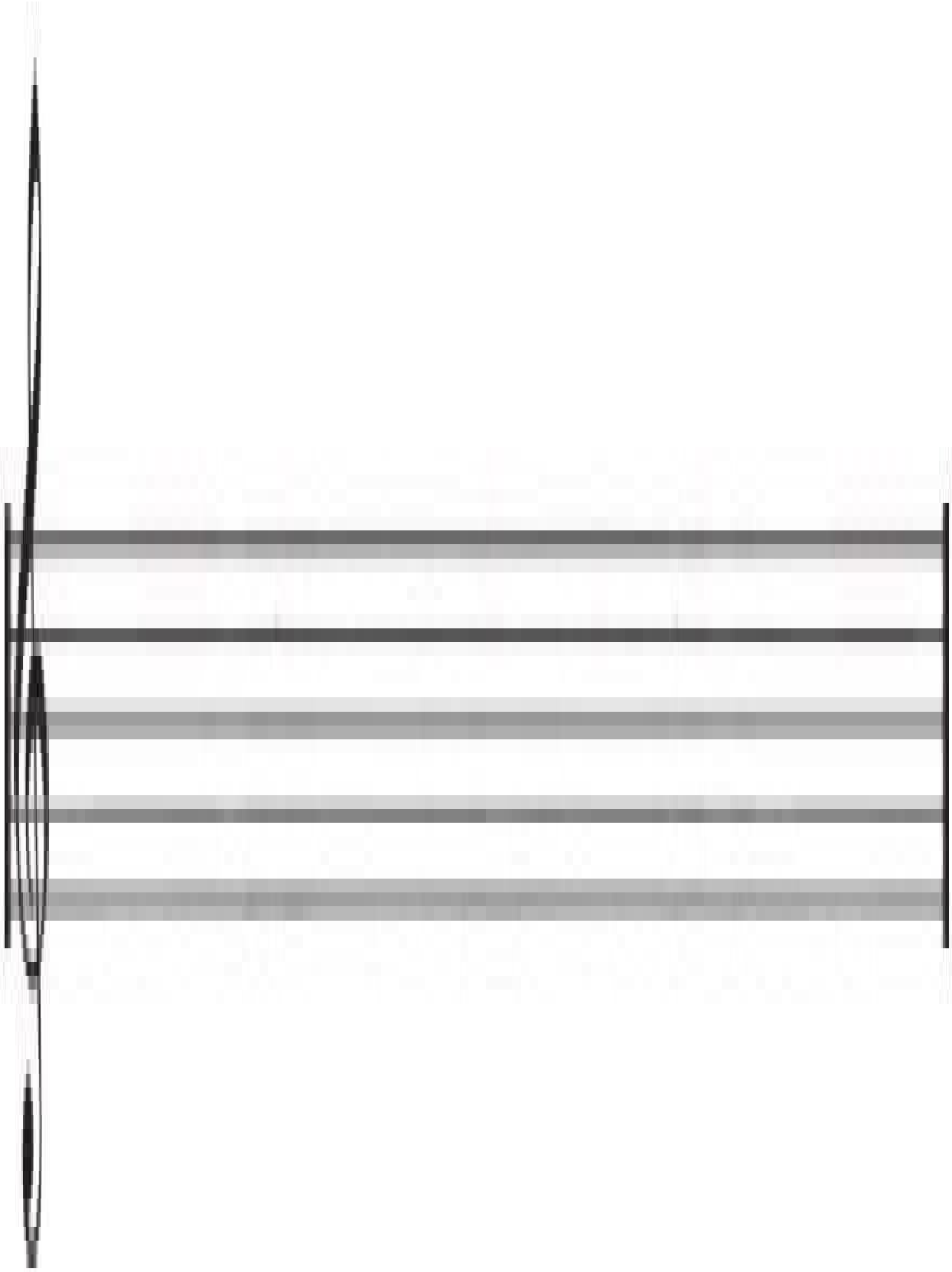
Însă poți să suprasoliciți umorul dacă încerci să fii amuzant în mod compulsiv şi dacă, în schimb, nu dai suficientă atenţie soluţionării problemelor practice sau filosofice cu care te confrunţi.

Am folosit întotdeauna destul de mult umor în şedinţele mele de REBT, mai ales în terapia de grup, unde înseninez lucrurile făcând remarci umoristice în legătură cu unele dintre problemele „ridicole“ pe care şi le inventează oamenii. Consider că rezultatele sunt bune, iar mulţi dintre clienţii mei încep să-şi vadă slăbiciunile într-o lumină mai puţin sumbră.

În 1976, colegul meu Robert A. Harper mi-a cerut să mă prezint la un simpozion despre umor, la Convenţia Asociaţiei de Psihologie Americană din Washington, unde am susţinut o lucrare în care arătam modul în care am folosit umorul în REBT. Timp de mulţi ani, unul dintre hobby-urile mele a fost să iau cântece cunoscute — în special pe cele cu versuri „siropoase“ — şi să le rescriu, compunând versuri noi care satirizează tendinţa oamenilor de a lua lucrurile prea în serios. Dar, vai, în timp ce mă pregăteam să cânt câteva, acompaniamentul meu muzical — un casetofon — a făcut un zgomot îngrozitor şi după aceea s-a stricat! Sub impulsul momentului însă, am decis să cânt cântecele a capella. Aşa am şi făcut, cu mare succes, probabil datorită faptului că nu se cântase niciodată până atunci la o conferinţă APA şi, parţial, datorită faptului că am avut curajul să cânt, cu vocea mea îngrozitoare de bariton, fără acompaniament.

Cântecele mele s-au bucurat de atât de multă trecere — datorită modului în care am cântat sau în ciuda lui! — încât, începând din acel moment pe unele le-am inclus în aproape fiecare atelier pe care l-am susţinut. Mai mult decât atât, am tipărit mai multe dintre ele într-o publicaţie şi am înmânat-o tuturor clienţilor noştri, astfel încât aceştia să poată fredona un cântec împotriva panicii atunci când erau anxioşi, un cântec împotriva depresiei atunci când era deprimaţi şi aşa mai departe. Am avut rezultate excelente cu aceste cântece umoristice, iar mulţi clienţi mi-au spus că, atunci când nimic altceva nu mai funcţionează, cântatul acestor melodii poate, uneori, să îi scoată din disperare.

Iată câteva dintre aceste cântece raţional-umoristice, pe care le poţi încerca singur atunci când lâncezeşti în stări perturbatoare.



Mai întâi, încearcă aceste melodii, în cazul în care te împotmolești într-o nevoie de dragoste și aprobare și îți provoci suferință:

— — — Iubește-mă, iubește-mă, doar pe mine!

(Melodia: „Yankee Doodle Dandy“ —

„Dandy-ul yankeu“)

Iubește-mă, iubește-mă, doar pe mine

Că nu pot trăi fără tine!

Jură-mi că iubirea ta va ține

Să nu mă îndoiesc nicicând de tine!

Iubește-mă, iubește-mă, în întregime —

Încearcă, încearcă cât poți tu, dragă;

Dar dacă pretinzi să te iubesc și eu

Te voi urî pân-ai să mori, dragă!

Iubește-mă, iubește-mă mereu,

Complet și-n întregime!

În mlaștini lipicioase m-afund eu

Dacă nu mă iubești doar pe mine!

Iubește-mă cu multă sensibilitate

Fără să mă condiționezi, dragă.

Iar dacă nu mă iubești în totalitate,

O să te urăsc de moarte, dragă!

— — — Tu pentru mine și eu pentru mine

(Melodia: „Tea for Two“ —

„Ceai pentru doi“, de Vincent Youmans)

Pe genunchii mei te-aș ține,

Doar tu pentru mine și eu pentru mine!

Și-o să vezi, negreșit,

Cât voi fi de fericit!

Deși tu mă rogi cu suspine,

Nu vei ajunge nicicând la mine,

Pentru că eu sunt autist,

Ca orice adevărat mistic!

Iar la mine mă gândesc

Cu un tărăboi imens, dragă!

De-ajungi să-ți pese de mine

Curând n-o să mai țin la tine

Că nimeni nu-i la fel ca mine, deci nu-mpart egal cu tine!

O familie de-ți dorești

Cădem de-acord de mine să-ngrijești —

Și-o să vezi atunci, cât de fericit voi fi!

Dacă ai probleme cu tolerarea frustrării şi crezi în mod stupid că ai întotdeauna nevoie de unele dintre lucrurile pe care le vrei foarte mult, încearcă aceste cântece:

— — — Vai, vai, vai!

(Melodia: „Yale Whiffenpoof Song“ —

„Cântecul studenților Whiffenpoof[11] de la Yale“,

compus în 1896 de un tip de la Harvard!)

Dorințele toate, nu-mi sunt îndeplinite —

Vai, vai, vai!

Și nici frustrările, nu-mi sunt liniștite —

Vai, vai, vai!

Cu tot ce-mi lipsește viața mi-e datoare,

Soarta tre’ să-mi fie doar pace și soare

Și cum toate astea, nu poți să le ai —

Vai, vai, vai!

— — — Minunată nevroză

(Melodia: „Beautiful Dreamer“ —

„Frumosul visător“ , de Stephen Foster)

Minunată nevroză, de ce să ne despărțim

Când încă din fașă, noi amândoi ne știm?

Dintotdeauna urmăm același drum,

Ar fi chiar o crimă să divorțăm acum!

Minunată nevroză, să nu mă părăsești!

Nu voi mai avea prieteni, de tu nu mai ești!

Deși mă faci să arăt ca un idiot

Viața fără tine ar fi grea de tot!

Viața fără tine ar fi grea de tot!

Dacă te agăți de perfecționism, poate și de narcisism puțin, și iei lucrurile și pe tine prea în serios, ai putea încerca aceste două cântece, ambele pe melodia Funiculì, Funiculà[12], de Luigi Denza:

— — — Raţionalitate perfectă

Unii cred că lumea tre’ să fie cum scrie la carte.

La fel şi eu! La fel şi eu!

Unii cred că nu pot trece mai departe

Nici de cel mai mic cusur — la fel şi eu!

Pentru că trebuie să dovedesc că-s cel mai tare

Şi mult mai bun decât oricine-altcineva!

S-arăt c-am agerimea cea mai mare —

Şi mă plasez mereu sus, undeva!

Raţionalitatea perfectă, fără cusur,

E singurul lucru pe care pot să-l îndur!

Cum aş putea exista eu, oare,

Când sunt predispus la eroare?

Raţionalitatea trebuie să fie perfectă pentru mine,

făr’ de cusur!

— — — Nu tu eşti cel mai tare!

Unii cred că nu eşti tu, la naiba, cel mai tare —

la fel şi eu, la fel şi eu!

Unii cred că ai ajuns taman ultimul din parcare —

la fel și eu, la fel și eu!

Pentru că-ți urăsc marea îngâmfare

Și nu suport să fii tu zeu,

Orice indiciu c-ai fi cel mai tare

Să-l demontez încerc mereu.

Grandilocvența nu ți-o sufăr niciodată!

Solicit ca tu mai umil să fii!

Cum aș putea zeu să te cred vreodată

Când este clar, cât poate fi,

Că soarele și luna se-nvârtesc

În jurul meu, al meu, al meu!

Dacă te mistuie furia împotriva anumitor persoane pe care crezi că nu le suporți, încearcă acest cântec împotriva furiei:

— — — Glorie, glorie, aleluia!

(Melodia: „Battle Hymn of the Republic“ —

„Imnul de luptă al Republicii“)

Văzut-au ochii mei înfloritoarea glorie-a iubirii făr' de pată

Care se clatină la margine de drum când vine pasiunea —

și-apoi pleacă!

Am auzit despre poveşti de dragoste ce niciodată n-obosesc —

Dar eu mă îndoiesc!

Glorie, glorie, aleluia!

Toți te iubesc pân' te-amăgesc!

Cum îi lași, cum te păcălesc!

Nu te-aștepta să nu o facă!

Glorie, glorie, aleluia!

Toți te laudă — și-apoi te ocărăsc!

Cum te lași moale, cum te păcălesc!

Nu te-aștepta să nu o facă!

Dacă devii adesea anxios, încearcă acest cântec împotriva anxietăţii:

— — — Sunt nebun de-ngrijorare

(Melodia: „I'm Just Wild About Harry" —

„Sunt nebună după Harry", de Eubie Blake)

Sunt nebun de-ngrijorare

Și-ngrijorarea e-nnebunită după mine!

Ce mai duet să facem viaţa să fie macabră

Și plină de anxietate!

Curtez neliniștile-ngrijorării

Și caut siguranța lor!

Sunt nebun de-ngrijorare

Și-ngrijorarea e-nnebunită după mine,

Niciodată blândă,

Mereu înșelătoare!

Atunci când te deprimi şi vrei să-ţi întrerupi deprimarea cu umor şi să acţionezi împotriva ei, poţi încerca acest cântec:

— — — Sunt deprimat, deprimat!

(Melodia: „The Band Played On“ —

„Formația a continuat să cânte“, de Charles E. Ward)

Când orice nimic din viața mea merge prost,

Sunt deprimat, deprimat!

Oricând am parte de certuri fără rost,

Sunt tulburat, întristat!

Când viața nu-i sortită să fie sfințită,

N-o pot deloc tolera!

Când orice nimic din viața mea merge prost,

Și strig așa, așa, așa!

Dacă ești un adept al imperativelor, în general, și vrei să te opui tendințelor de a gândi în termenii absolutiști ai injoncțiunilor ar fi de dorit, s-ar cuveni și ar trebui, încearcă acest cântec împotriva imperativelor:

— — — Îmi place de „Trebuie!” să mă cramponez

(Melodia: „Yankee Doodle Dandy“ —

„Dandy-ul yankeu“)

Unii preferă să urmeze

Către absoluta fericire calea,

Unii preferă să-și ofere singuri plăcerea

Dar eu prefer de „Trebuie!“ să mă cramponez,

Dar mie-mi place „Trebuie!“

Cu „Trebuie!“ ține-o tot așa!

Dandy de „Trebuie!“ cramponat

Vezi că-i musai, da, da, da,

Necesităţilor să li te-nchini!

Da, ştiu c-aş putea să generez

Satisfacţie mai bogată

Dar vreau de „Trebuie!“ să mă cramponez

Şi să am mintea încordată!

Cu „Trebuie!“ ţine-o tot aşa!

Dacă îţi creezi simptome secundare de perturbare şi ai tendinţa să te tulburi foarte mult din cauza panicii, depresiei sau furiei, încearcă acest cântec raţional-umoristic:

— — — Aş vrea să nu fi fost nebun

(Melodia: „Dixie“ [13], de Dan Emmet)

O, aş vrea să nu fi fost aşa de-mprăştiat —

La fel de fercheş ca pielea dată cu lac!

O, ce bine e să fii de la naştere sedat!

Dar mă tem că mie mi-a fost destinat

Să fiu mai curând aberant —

O, cât e de trist să fiu nebun ca tata şi ca mama!

O, aş vrea să nu fi fost nebun! Ura! Ura!

Aş vrea ca mintea-mi să nu fi avut

Tendința de a fi începțoșată!

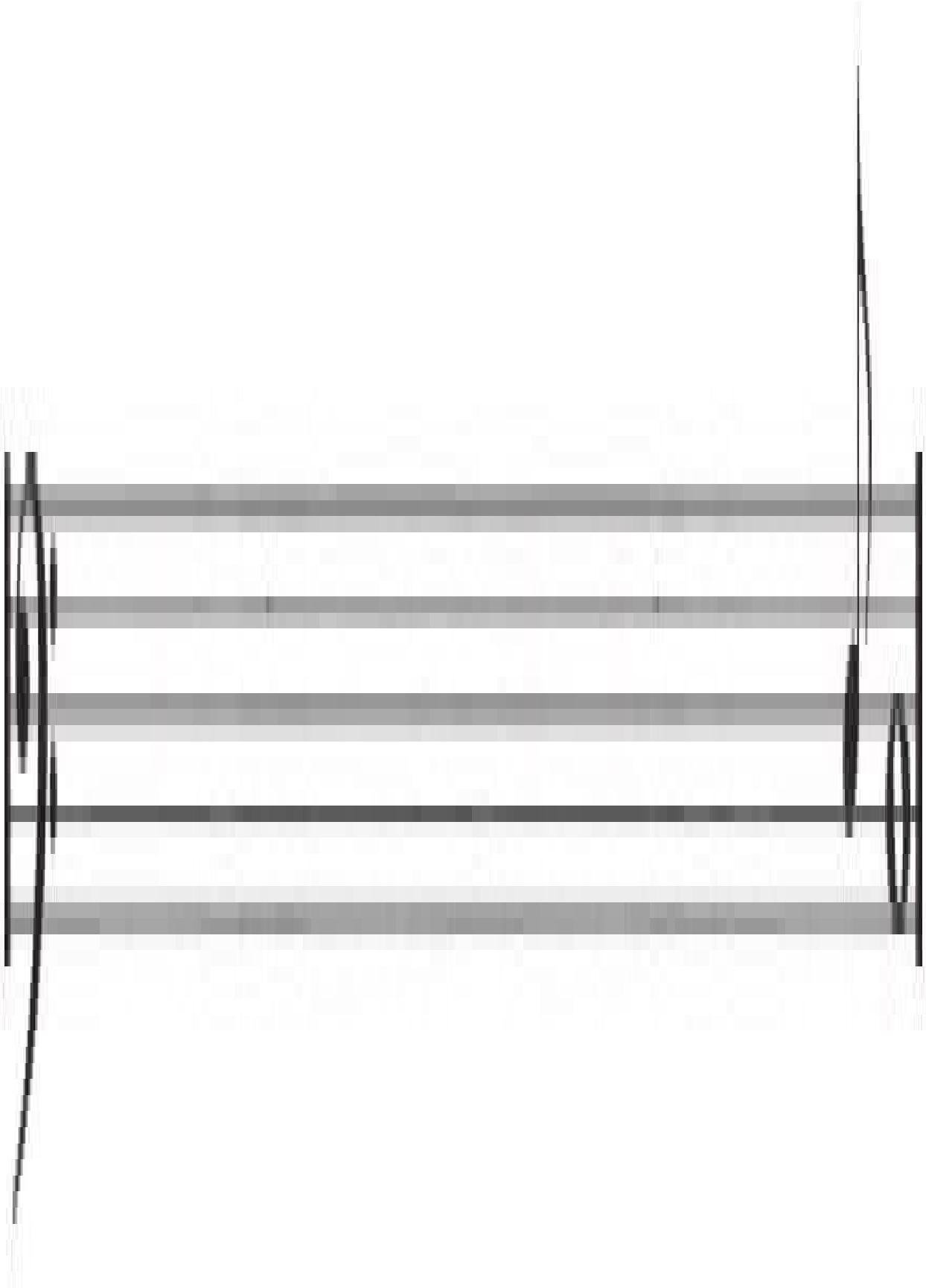
Eu aș putea, de-aș vrea, cumva să-mi treacă —

Dar, vai, am fost un leneș viața toată!

(Versurile cântecelor de Albert Ellis,

copyright Institutul Albert Ellis, 1977–1999.)

Acestea sunt, aşadar, câteva dintre cântecele raţional-umoristice pe care le poţi folosi pentru a-ţi combate, contesta şi întrerupe tulburările. Dacă vei continua să le foloseşti, este posibil să vezi că, practic, toate perturbările emoţionale serioase includ Credinţe imperative şi că le poţi percepe ca fiind iraţionale şi autosabotoare. Atunci, îţi poţi înlocui CI-urile cu preferinţe rezonabile şi poţi face progrese considerabile, uneori într-o perioadă de timp foarte scurtă.



Există diverse alte tehnici pe care le poți folosi pentru a introduce un pic de umor în viața ta și pentru a-ți disipa gândirea irațională prea serioasă. Iată câteva dintre ele:

Ironia. Dă-ți voie să vezi cât de ironic este faptul că tu crezi că ai nevoie în mod absolut de aprobarea celorlalți, cu prețul propriilor nevoi și plăceri. Este posibil să insişti că nu îți poți schimba sentimentele sau comportamentul, dar, în acelaşi timp, pretinzi, cumva, ca ceilalți să și le schimbe pe ale lor. Eviți — și probabil că dezvolți anumite fobii — în legătură cu unele preocupări inofensive cum ar fi să vorbești în public sau să încerci un sport nou și refuzi să faci singurul lucru care te-ar putea transforma într-un expert în acest domeniu: să îl practici. Nu îți permiți să te bucuri de un sport, așa cum este tenisul, pentru că insişti frenetic asupra faptului că trebuie, în mod absolut, să câștigi. Ai tendința de a-ți irosi singura viață pe care o vei avea vreodată făcând lucruri foarte sigure și plictisitoare. Îți spui că ești un idiot pentru că acționezi prostește, iar după aceea îți afectezi capacitatea de a acționa mai puțin prostește.

Să vezi paradoxuri umoristice. Să vezi că este bine să fii respins de către oamenii pe care îi preferi, pentru că, atunci, poți să îi identifici și să scapi — repede! — de cei care nu te plac. Să recunoști că „stima de sine“ este o mare maladie, iar nu un beneficiu, pentru că înseamnă că te stimezi doar atunci când acționezi bine sau când alții te evaluează foarte bine și, după aceea, te îngrozești din cauză că e posibil să nu mai acționezi la fel de bine sau să nu mai fii văzut la fel de grozav de către ceilalți data viitoare. Să fii de acord cu regula lui Oscar Wilde: „Dacă ceva merită făcut, merită făcut prost“. Și ce s-ar întâmpla dacă te-ai convinge că „Cea mai bună modalitate de a-i face pe oameni să mă placă este să le arăt cât sunt de neimportanți!“

Să îți reduci la absurd credințele iraționale. Convinge-te că trebuie să fii hiperperfect, iar dacă nu, ești un total idiot. Precizează-ți că „bineînțeles că nimeni altcineva, din întreaga lume, nu procrastinează, deci mai bine m-aș sinucide!“ Demonstrează-ți că „data viitoare când voi fi prins într-un ambuteiaj și o să încep să strig din cauza aceasta, mai degrabă mi-aș face hara-kiri“. Spune-ți: „Acum, că am ratat două povești de dragoste, întotdeauna voi fi respins și, prin urmare, ar trebui să mă fac călugăr sau călugăriță“.

Jocuri de cuvinte și limbaj evocator. „Utilizarea imperativului înseamnă să te

autosubjugi.“ „Dacă ai prea multe pretenții, te strici la stomac[14].“ „Trebuie să fac așa cum îmi spune familia să fac, odată ce sângele pică mai greu decât apa.“ „Pentru mine și pentru alții viața se scrie N-E-C-A-Z.“ „Voi fi, întotdeauna, un om imperfect, un ratat.“

Autoridiculizare cu umor. „Vai de mine, vai de mine! Nu am luat decât 10 la curs, iar eu ar fi trebuit să iau 10 cu felicitări.“ „Nu suport să mă descurc suficient de bine la tenis. Nu ar fi trebuit să ratez nicio lovitură!“

Contestarea imperativelor duse la extrem. „Trebuie să am rezultate excepțional de bune și să fiu aprobat de toți ceilalți oameni pentru că toți ceilalți au rezultate minunate și sunt iubiți și aprobați complet pentru ceea ce fac.“ „Toată lumea mă va urî dacă greșesc, cu excepția celor care mă vor iubi pentru că sunt un imbecil mai mare decât ei.“

Oprirea afirmațiilor extreme de tipul „nu pot să suport acest lucru“. „Nu suport să nu obțin tot timpul exact ceea ce vreau, deoarece părinții mei au avut grijă de mine când aveam doi ani, așa că toți ceilalți ar trebui acum să îmi ușureze lucrurile!“

Contestarea îngrozirii extreme. „Este îngrozitor atunci când oamenii mă tratează cu bădărănie și desconsiderare, pentru că eu conduc universul și toată lumea ar trebui să știe acest lucru și să mă trateze ca atare.“ „Este oribil să fiu tratat nedrept pentru că nimeni altcineva în lume nu este tratat vreodată la fel — în afară de minusculul, nesemnificativul, micuțul de mine!“

Oprirea desconsiderării extreme. „Sunt, pur și simplu, o persoană de nimic, pentru că ar trebui să am un IQ de 200, iar eu îl am doar 199!“ „Sunt o persoană îngrozitor de urâtă pentru că am o aluniță pe coapsă, care poate fi văzută cu un microscop puternic, într-o zi senină.“

În plus, poți născoci și folosi afirmații raționale comice pentru a face față, ca: „Oamenii au talent să mă trateze urât. Nasol!“ „Am tot dreptul să greșesc și, la naiba, voi continua să-l exercit!“ „Cum de mă pot trata oamenii abject și incorect? Foarte ușor!“

Poți, de asemenea, să pui în forme comice revelațiile REBT, un lucru care să-ți permită să le vezi mai clar: „Da, mă furișez în sufletul tău, îl agit și te fac să te simți groaznic. Iar tu faci la fel cu mine. Suntem într-adevăr niște mari magicieni!“

OPTIMISMUL REALIST ŞI AUTOÎNCURAJAREA

Martin Seligman şi colegii lui au realizat multe studii psihologice care arată că şoarecii şi oamenii care sunt pesimişti şi continuă să considere că nu vor obţine niciodată ceea ce vor cu adevărat duc vieţi mult mai nefericite decât cei optimişti, care adoptă o perspectivă favorabilă asupra viitorului, chiar şi atunci când prezentul este destul de sumbru. Şobolanii şi oamenii care sunt supuşi în mod constant unor experienţe frustrante suferă adesea de pe urma neajutorării învăţate. Ei estimează că situaţia lor este fără speranţă şi devin adesea — sau se determină să devină — deprimaţi.

De asemenea, studiile au arătat că existenţa unei atitudini optimiste are tendinţa de a ajuta în mod apreciabil oamenii să fie productivi, să aibă, până la urmă, succes în îndeplinirea sarcinilor importante, să privească spre viitor şi să trăiască vieţi mai sănătoase şi mai fericite. Optimismul poate, mai ales atunci când este extrem, să aibă şi dezavantaje. Dacă gândeşti prea optimist la prezent şi la viitor, ar putea să te deziluzioneze atunci când lucrurile măreţe care prezici că se vor întâmpla nu vor apărea şi în realitate. Dacă nu eşti optimist tot timpul — ceea ce este dificil! —, ai putea să ai tendinţa să fii şocat de nenorociri, să consideri că întotdeauna se vor întâmpla lucruri rele şi, drept urmare, să ajungi în tabăra celor pesimişti.

Ce-i de făcut? Să fii optimist în mod realist şi să te autoîncurajezi. Recunoaşte câteva dintre principiile de bază ale existenţei umane:

● Ai un mare potenţial pentru învăţare şi schimbare.

● Lucrurile şi situaţiile negative vor trece.

● Tu îţi controlezi destinul emoţional; îţi poţi provoca sentimente negative sănătoase în legătură cu Adversităţile, în locul celor nesănătoase.

● Munca şi practica te vor duce de cele mai multe ori undeva, în ciuda obstacolelor şi limitărilor.

● Atunci când lucrurile sunt neplăcute în prezent, poţi face planuri peste planuri

pentru bucuriile pe termen scurt, precum și pentru cele pe termen lung.

Dacă păstrezi în minte aceste aspecte, atunci viața ta ar putea fi adesea dificilă, dar nu „fără speranță“. Poți folosi încurajările celorlalți — dacă acestea nu sunt, într-adevăr, prea optimiste — dar te poți baza întotdeauna pe tine însuți pentru a te autoîncuraja. Nu, nu există nicio răsplată după moarte. Nu, zâna bună nu va coborî să te ajute. Nu, probabil că nu vei câștiga la loto. Dar poți adopta o perspectivă optimist-realistă asupra viitorului, chiar și atunci când ești afectat de Adversitățile din prezent. Fii conștient că poți, adesea, să schimbi condițiile negative și să creezi unele pozitive. Deci, așa cum spunem în REBT, „MTF“ — mișcă-ți fundul!

De ce să nu încerci superoptimismul și să prezici că viitorul va fi roz întotdeauna? Așa cum au arătat unele studii, optimiștii nerealiști sunt mai fericiți decât pesimiștii. Deoarece sunt siguri că pot face astfel încât lucrurile să iasă bine, ei sunt mai fericiți. Atunci când chiar nu pot să schimbe lucrurile în bine, ei tot cred, în mod nerealist, că pot să o facă, așa că „suferă“ fericiți! Așadar, de ce să nu crezi cu tărie într-o providență binevoitoare, chiar și atunci când sunt șanse ca aceasta să nu existe?

Este în regulă dacă poți să o faci. Dar, așa cum notam mai sus, evenimente nefericite vor apărea cu siguranță, iar tu vei fi subiectul unei deziluzionări mizerabile. Îți va fi greu „să știi“ că vei câștiga la loterie după ce ai cumpărat o mie de bilete fără ca acest lucru să se întâmple. Vei aștepta să se întâmple lucruri bune și nu vei face, probabil, prea multe pentru a le face să se întâmple. Atunci când se întâmplă totuși evenimente negative, în pofida optimismului tău, este posibil să le iei prea în serios și să le percepi ca fiind mai rele decât sunt. Ai putea foarte bine să îi îndepărtezi pe oamenii realiști care sunt mult mai puțin optimiști decât tine.

Din nefericire, optimismul nerealist chiar funcționează în câteva cazuri. Unii oameni, în ciuda unor bătăi de cap permanente, merg înainte și realizează mai multe sau rămân fericiți fără să obțină multe din lucrurile pe care le doresc. Dar probabil că acesta nu este felul tău natural de a fi și va trebui să muncești din greu ca să ajungi acolo și să îți păstrezi optimismul nerealist. Așadar, realismul este, de obicei, mai sigur și mai bun.

Cu ajutorul realismului vezi că poți îmbunătăți lucrurile, dar nu trebuie să o faci. Poți face lucrurile mai bine decât le faci acum, deși pot exista anumite limitări.

Poți să vezi realitatea sumbră, dar să o accepți totuși și să te distrezi destul de bine. E posibil să nu fii vesel și fericit într-un mod nerealist atunci când te confrunți cu adversitățile, dar, aproape sigur, poți să nu te simți mizerabil și să găsești unele bucurii. Este posibil să ratezi luna de pe cer din viața de apoi, dar, de asemenea, vei preîntâmpina cele mai multe dintre coborâșurile reale. Te vei concentra să fii cât poți de fericit atunci când ți se vor întâmpla lucruri negative și vei reuși, adesea, să le schimbi, până la urmă, în mai bine. Dacă ai o atitudine realistă, poți fi aproape sigur că îți vei conduce propria viață, în timp ce, cu o atitudine superoptimistă, vei simți sigur că lucrurile vor ieși bine, dar vei bănui probabil, dedesubt, că e posibil să nu fie așa și vei crea, astfel, un substrat anxios. Optimismul realist este ceva de genul să fii prudent și să îți iei o asigurare de viață sau împotriva incendiilor. Este greu, dar poți aproape întotdeauna să-i dai de capăt.

Să nu discreditățm totuși optimismul nerealist. Ar putea să funcționeze în cazul tău și să funcționeze constant, în pofida durerilor și nenorocirilor vieții. Dar dacă nu ești înclinat în mod natural către el — iar cea mai mare parte a rasei umane pare să fie înclinată doar parțial —, va presupune strădanie, va lua mult timp și efort pentru a-l menține. REBT lansează ipoteza conform căreia, având în vedere că optimismul realist este în acord cu ceea ce numim adesea realitate — CCSI sau Ceea Ce Se Întâmplă în lume — de obicei este mai ușor și mai de dorit decât optimismul nerealist. Deci ai de ales, iar dacă recunoști principiile vieții umane de mai sus poți face această alegere și, cel mai probabil, să o realizezi și să beneficiezi de pe urma ei.

CĂUTAREA DISTRACȚIEI ȘI PLĂCERILOR

Căutarea distracției și plăcerilor — și să te concentrezi realmente asupra căutării și trăirii lor — este, bineînțeles, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face ca să te distragi de la greutăți și să te concentrezi asupra câștigurilor în viață. Este adevărat, distracția nu durează, ai putea, în cele din urmă, să te saturi și să te plictisească, să te distragă de la rezolvarea unor probleme reale, să interfereze cu interesele care te preocupă vital și să mai aibă și alte neajunsuri. Dar ce preocupare grozavă!

Deşi oferă, de obicei, doar o eliberare temporară de depresie şi anxietate, căutarea distracţiei şi a plăcerilor chiar ar putea să ajute schimbării tale filosofice şi teleologice, iar acest lucru va dura. Consilierul D.L. Peters arată cum căutarea distracţiei, ca metodă de prevenţie sau tratament autoperturbare, te poate menţine în acţiune, îţi oferă oportunităţi să descoperi şi să înveţi, îţi stimulează sentimentele de relaţie şi de apartenenţă, îţi oferă o voce categorică în ceea ce faci, te ajută să priveşti înainte pentru a evita problemele grave şi te duce la rezultate valoroase. Căutarea distracţiei poate încuraja şi îmbunătăţi autoajutorul profund.

JOCUL DE ROL CU MAI MULTE SCAUNE

J.L. Moreno şi Fritz Perls au fost pionierii utilizării jocului de rol cu scopul de a explora, eventual până la capăt, diferite părţi ale personalităţii umane. Aşa cum a fost adaptată de Kevin Everett FitzMaurice în „Lucrul REBT cu trei scaune“ şi revizuită de mine în „Lucrul REBT cu patru scaune“, poţi alege patru scaune: Scaunul numărul 1 să reprezinte felul în care funcţionezi sau Credinţele Raţionale (CR-urile); Scaunul numărul 2 să reprezinte Credinţele Iraţionale disfuncţionale (CI-urile); Scaunul numărul 3 să reprezinte Contestarea CI-urilor; iar Scaunul numărul 4 să reprezinte Consecinţele disfuncţionale (C), ca anxietatea, autodeprimarea, evitarea şi actele impulsive.

Poţi folosi multe variaţii ale acestui joc de rol. De exemplu, ai putea să stai mai întâi pe Scaunul 4 şi să vorbeşti (şi, preferabil, şi să experimentezi) despre sentimentele şi (in)acţiunile tale disfuncţionale. Astfel: „Devin în mod frecvent anxios dacă mă gândesc să particip la concursuri sportive“. Te poţi aşeza, după aceea, pe Scaunul 1 şi să-ţi joci CR-urile, ca: „Chiar prefer să concurez cu succes şi îmi displace să pierd“. Apoi, poţi să te aşezi pe Scaunul 2 şi să îţi joci CI-urile, ca: „Trebuie să am rezultate bune în orice meci important şi sunt un jucător jalnic şi un ratat dacă nu fac acest lucru“. Te poţi aşeza, după aceea, pe Scaunul numărul 3 şi să îţi conteşti activ şi cu tărie CI-urile. De exemplu: „Este grozav să ai rezultate bune la sport, dar de ce trebuie să fac acest lucru? În ce fel devin un ratat total atunci când joc slab?“ După aceea ai putea, dacă doreşti, să foloseşti din nou Scaunul 1 pentru a-ţi juca din nou, cu fermitate, CR-urile sau să creezi E-ul, Noua ta Filosofare Eficientă: „Este în regulă să pierd la sporturile care îmi

plac, dar acest lucru nu este necesar niciodată, niciodată, pentru a mă accepta pe mine însumi!“

Kevin și cu mine am descoperit că, cu cât schimbi cu mai multă forță și tărie scaunul de pe care îți joci rolul, cu atât mai mult îți înlocuiești imperativele autodistructive cu preferințe modeste, dar adesea puternice.

Strategiile emoționale și evocatoare pe care le-am explorat în acest capitol oferă metode puternice care să te ajute să-ți contești CI-urile și să le înlocuiești cu CR-uri. Împreună cu metodele de gândire și filosofare din Capitolele 7, 8 și 9 ar trebui să-ți permită să avansezi pe drumul către o viață emoțională mai sănătoasă.

În următoarele două capitole vom explora și mai multe instrumente pentru a te face mai bine: metode comportamentale și de acțiune și metode realiste, logice și pragmatice. Ești gata să-ți miști fundulețul mai departe?

---

[11] Cor al studenților de la Yale fondat în 1909, al cărui nume a fost preluat de la un pește imaginar din comedia muzicală compusă de Victor Herbert, Little Nemo (Micul Nemo). (N.t.)

[12] Cântec compus pentru inaugurarea primei cabine de funicular pe muntele Vezuviu. Funiculì, Funiculà = funicularul urcă, funicularul coboară (lb. italiană, dialectul napolitan). (N.t.)

[13] Dixie este numele neoficial al statelor sudice din Statele Unite, iar această melodie a fost populară printre soldații Confederației în timpul Războiului Civil. (N.t.)

[14] În original, „shouldhood leads to shithood“. (N.t.)

11

Cum să te faci mai bine V: Metode comportamentale și de acțiune

REBT este renumită pentru unele dintre metodele sale acțional-comportamentale. Le-am integrat în terapia mea după ce am creat REBT, în mare parte datorită faptului că le-am folosit cu succes asupra mea când aveam 19 ani, cu mult timp înainte să fiu câtuşi de puţin interesat să devin terapeut. Am început să dezvolt fobii în copilăria timpurie şi am continuat să mă înfricoşez de-a lungul întregii adolescenţe.

În primul rând, îmi era frică de nu mai ştiam de mine să vorbesc în public şi reuşeam într-un mod strălucit să evit să fac acest lucru. Puteam vorbi bine în particular şi, în cele din urmă, am reuşit să vorbesc în faţa clasei, atunci când îmi cerea profesorul. Dar în faţa unei audienţe mari, în niciun caz! La 19 ani, eram liderul de tineret al unui grup politic şi se presupunea că trebuie să vorbesc în mod regulat în această calitate. Dar nu eu! Eu vorbeam doar pentru mica mea asociaţie — prieteni în care ştiam că puteam să am încredere.

Hotărât să-mi păstrez calitatea de lider, am citit multă psihologie şi filosofie pentru a trece peste frica mea extremă. Freud nu m-a ajutat deloc; şi nici Jung. Adler m-a ajutat puţin din punct de vedere ideologic, dar nu avea nicio metodă comportamentală bună. Unde puteam, oare, să găsesc ajutor?

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU… DESENSIBILIZAREA IN VIVO

Din fericire, John B. Watson, primul behaviorist, m-a inspirat. În jurul anului

1918, el şi colegii lui au început să folosească desensibilizarea in vivo, pentru a ajuta copiii mici să-şi depăşească groaza faţă de şoareci, iepuri şi alte animale inofensive. Punând animalul temut la capătul unei mese lungi şi mutându-l treptat mai aproape, în decurs de douăzeci de minute, ei decondiţionau anxietatea celor mai mulţi dintre copii şi chiar îi făceau să mângâie animalul. Minunat! „Dacă metoda e suficient de bună pentru nişte copilaşi, mi-am spus eu, atunci este suficient de bună şi pentru mine! Voi risca să o folosesc!“

Astfel, cu un mare disconfort, m-am forţat să vorbesc în public o dată sau de două ori pe săptămână, pentru gruparea mea politică. Chiar am vorbit la câteva colţuri de stradă! Ei bine, aşa cum mă aşteptam oarecum din ceea ce citisem, după primele şase sau şapte experienţe istovitoare m-am familiarizat cu vorbitul în public, m-am obişnuit cu el, m-am relaxat în ceea ce îl privea şi, în cele din urmă, a început să îmi placă. Ca să vezi! Am făcut o schimbare de 180 de grade, am trecut complet peste fobia de a vorbi în public, iar acum nu poţi să mă mai dai jos de la tribună! Spre surpriza mea, am descoperit că aveam un talent real ascuns — foarte ascuns! — de a vorbi în public.

Fără să mă las intimidat, mi-am abordat cea de-a doua fobie majoră — marea mea frică de a aborda şi de a iniţia o conversaţie cu fetele şi cu femeile de care eram interesat (şi de care eram, uneori, îndrăgostit nebuneşte!) Nu eu! Eu flirtam adesea cu ele de la distanţă, dar evitam întotdeauna să vorbesc cu ele. Întotdeauna!

Astfel, stimulat de experimentele lui John B. Watson şi de propriile mele succese cu expunerea la vorbitul în public, mi-am dat singur, la vârsta de 19 ani, o temă pentru acasă fascinantă. Trebuia să merg în fiecare zi din august — cât eram în vacanţă de la facultate — în Grădina Botanică din Bronx şi, ori de câte ori vedeam o femeie potrivită stând singură pe o bancă din parc, trebuia să mă aşez pe aceeaşi bancă, lângă ea (nu în poala ei!), şi să îmi dau un amărât de minut să vorbesc cu ea (nu mai mult!), lucru pe care nu-l mai făcusem niciodată în toată viaţa mea. „Dacă mor, mor! Un minut!“

Am găsit 130 de femei stând singure pe bancă, în parc, în luna aceea, şi m-am aşezat lângă fiecare dintre ele. Fără să mă gândesc foarte mult! După ce-am făcut acest lucru, 30 dintre ele s-au ridicat imediat şi s-au îndepărtat cu dezinvoltură. Dar mi-a rămas un eşantion de fix o sută — bun pentru scopuri de cercetare.

Aşa că am făcut-o! Fără subterfugii! Am iniţiat o conversaţie cu fiecare dintre

femeile lângă care m-am așezat — repet, pentru prima oară. Despre ce? Despre orice. Despre păsări și despre albine, flori și copaci, vreme, cartea pe care o citeau. Da, orice. Obiectivul meu era, bineînțeles, să îmi dau întâlnire cu aceste femei — dintre care le doream cu pasiune cam pe 101 din cele o sută — să ajung cu ele în pat și poate să mă și căsătoresc cu câteva. Vai! Dacă B.F. Skinner, renumitul behaviorist care preda psihologie la Universitatea din Indiana pe atunci, ar fi auzit despre întreprinderea mea, s-ar fi gândit că spița mea s-a stins. Pentru că, dintre cele o sută de femei cu care am vorbit și cu care am încercat să mă întâlnesc, am reușit, de fapt, să-mi dau o singură întâlnire, iar ea nu a venit! M-a sărutat cu nerăbdare în parc, am stabilit o întâlnire în aceeași seară și a dispărut pentru totdeauna din viața mea. Nu am aflat niciodată ce s-a întâmplat cu ea, de vreme ce am uitat, ca prostul, să îi iau numărul de telefon — o lecție pentru viitor!

Niciun succes. Zero. Toate eforturile mele au fost în zadar. Cu excepția terorii de a aborda femei. La fel ca în cazul fricii de a vorbi în public, am trecut complet peste această fobie, nu am mai avut probleme să le abordez după aceea, iar în următoarele o sută de încercări pe care le-am făcut în parc, în următoarele două luni, am obținut mai multe întâlniri.

Ei bine, aceasta a fost o lecție foarte bună de autoîmbunătățire. Am descoperit că expunerea sau desensibilizarea in vivo chiar funcționa. Așa că, în primii mei ani ca psihoterapeut, am ignorat o bună parte din formarea pe care am primit-o la cursurile postuniversitare în terapia centrată pe persoană a lui Carl Rogers și am folosit foarte mult desensibilizarea in vivo cu clienții mei — în special cu cei care aveau fobii. Din nefericire, am lăsat-o mai moale cu această formă de terapie behavioristă în 1947 și, în următorii șase ani, am practicat mai ales psihanaliza, până când am încetat să o mai practic, în 1953.

Când am început să practic REBT, în ianuarie 1955, am revenit la folosirea extensivă a expunerii și a altor forme de terapie comportamentală centrată pe acțiune, cu rezultate excelente. Așadar, REBT se folosește foarte mult de terapia comportamentală, atât din perspectivă practică, cât și teoretică.

Încă o dată: teoria REBT susține că gândirea, sentimentele și comportamentul, departe de a fi separate, se includ și se completează una pe cealaltă. Deci, atunci când vrei să îți modifici în mod semnificativ Credințele disfuncționale, lucrezi pentru a le schimba așa cum am arătat. Astfel, eu am folosit filosofarea rațională pentru a mă convinge că nu este „periculos“ să vorbesc prost în public și că acest

lucru nu mă va omorî. Forţându-mă să vorbesc — şi vorbind adesea prost — m-am convins complet că pot să fac acest lucru fără să se întâmple nicio catastrofă.

Înainte să fac acest lucru, am folosit filosofarea raţională pentru a-mi spune de o mie de ori că „dacă abordez femei, iar ele, toate, mă vor respinge, nu mi se va întâmpla nimic teribil, nu voi fi marcat pe viaţă“. Dar nu le-am abordat niciodată.

Atunci când m-am forţat, în cele din urmă — dureros! — să fiu respins de 100 de femei în decurs de o lună, m-am convins că pot să fac acest lucru, că pot să mă bucur de discuţiile „neserioase“, că am devenit mai experimentat în arta conversaţiei şi că respingerea nu era fatală.

Aşadar, să acţionezi împotriva Credinţelor Iraţionale poate fi adesea una dintre cele mai bune modalităţi de a renunţa la ele. Acţionează împotriva faptului că insişti că nu poţi efectua acţiuni nepericuloase. Acţionează împotriva convingerii tale că nu poţi suporta oamenii care „te fac“ să te superi. Acţionează împotriva filosofării potrivit căreia dacă încerci să obţii un loc de muncă şi nu reuşeşti, acest lucru trebuie să te deprime. Dacă vei contesta activ aceste gânduri iraţionale şi vei şi acţiona împotriva lor, ca parte a procesului de contestare, probabilitatea să renunţi la ele va fi mai mare, iar, uneori, vei renunţa la ele de tot. Acţionează, la naiba, şi convinge-te singur!

Poţi să foloseşti în mod practic toate tehnicile comportamentale ale REBT care s-au dovedit a fi eficiente în psihoterapia individuală sau de grup clasică drept proceduri de autoajutorare. În acest capitol, le voi descrie pe mai multe dintre cele care s-a descoperit că îi ajută de obicei pe oameni să se simtă mai bine şi care îţi vor permite, de asemenea, aşa cum fac adesea metodele comportamentale active, să te faci mai bine.

FOLOSIREA DESENSIBILIZĂRII IN VIVO: EXPUNEREA LA EVENIMENTELE DE CARE TE TEMI IRAȚIONAL

Este posibil să ai câteva frici iraţionale, cum ar fi, de exemplu, să fii anxios în legătură cu zborul cu avionul sau cu obţinerea aprobării cuiva. Aceste tipuri de

anxietate sunt, de obicei, lipsite de temei şi te limitează inutil, deoarece zborul cu avionul nu este atât de periculos, iar dacă nu reuşeşti să câştigi aprobarea cuiva, deşi este inconfortabil, poţi să supravieţuieşti.

Pentru a face faţă unor astfel de frici iraţionale şi pentru a le diminua, încearcă aceste proceduri, împreună cu desensibilizarea sau expunerea in vivo:

Vezi dacă anxietatea sau fobia ta este, într-adevăr, autodistructivă. Poate că ar fi mai bine să te fereşti de alpinism, care este periculos, să joci tenis atunci când ai probleme cu spatele sau să îţi iei un loc de muncă pentru care nu ai nicio calificare. Unele frici sunt raţionale, iar evitarea anumitor riscuri te va proteja de pericole fără rost. Atunci când ai de-a face cu ele, ia în considerare potenţialul lor benefic sau dăunător.

● Hotărăşte că unele dintre anxietăţile tale sunt lipsite de sens şi dizabilitante. Pot intra în conflict cu unele dintre plăcerile tale, cum ar fi, de exemplu, să zbori cu avionul pe o distanţă mare, într-o vacanţă. Unele se bat cap în cap cu plăceri viitoare: de exemplu, frica de a cânta o vreme prost la pian, cât timp înveţi, şi, astfel, să nu mai înveţi să cânţi deloc, niciodată. Unele frici îţi blochează potenţialul de creştere, aşa cum frica de a urma un curs pentru calculator te menţine la un loc de muncă plictisitor şi prost plătit. Da, vei obţine anumite avantaje dacă îţi vei păstra anumite fobii: vei economisi timp şi energie, vei evita să munceşti din greu, te vei complace într-o trândăveală confortabilă, vei evita stresul şi presiunea. Merită însă să păstrezi această fobie? Care este raportul costuri–beneficii? Caută costurile evidente şi pe cele ascunse.

● Concentrează-te asupra costurilor şi dezavantajelor pe care le au fricile tale, nu numai pe confortul şi pe beneficiile lor imediate. Fă o listă cu ele. Revizuieşte-o cu seriozitate — da, cu seriozitate, de mai multe ori pe zi. Lasă dezavantajele să ţi se imprime în conştiinţă.

● Hotărăşte cu fermitate că nu merită să persişti în fobie. Observă că aceasta este prea costisitoare. Concentrează-te şi concentrează-te din nou asupra pierderilor, restricţiilor, frustrărilor, neplăcerilor pe care aceasta le presupune. Fii hotărât să munceşti pentru a o opri — cu un preţ real şi nu neapărat cu orice preţ.

● Strânge toate informaţiile relevante cu privire la modul de a-ţi opri sau diminua fobia. Citeşte această carte cu atenţie şi foloseşte şi alte cărţi, eseuri, înregistrări audio şi video cognitiv-comportamentale relevante. Învaţă o varietate

de tehnici. Descoperă care dintre ele e posibil să funcţioneze pentru tine. Vezi dacă eşti dispus să le foloseşti.

● Foloseşte aceste tehnici. Continuă să le foloseşti. Vezi cum funcţionează. Revizuieşte-le. Vezi cum funcţionează atunci. Nu renunţa. Persistă. Acţionează, acţionează, acţionează.

Uită-te la procedurile pe care tocmai le-am enumerat. Ele sunt, în esenţă, aceleaşi ca procedurile REBT pentru obţinerea şi folosirea puterii voinţei:

● Decide să schimbi.

● Fii hotărât să schimbi.

● Obţine informaţiile care te vor ajuta să schimbi.

● Plănuieşte, proiectează şi planifică pentru a schimba.

● Acţionează — forţează-te să acţionezi — pentru a realiza schimbarea.

● Continuă să decizi, să hotărăşti, să obţii informaţiile relevante, să plănuieşti şi să proiectezi şi — mai presus de toate — să acţionezi pentru a schimba.

Cu alte cuvinte, ceea ce numim voinţă presupune mai multe tipuri de a gândi — mai ales să decizi, să hotărăşti, să hotărăşti ferm şi să planifici cu scopul de a schimba. Însă puterea voinţei are toate aceste elemente ale gândirii plus acţiunea. Cea mai mare putere a ei stă în acţiune. Bineînţeles că acţiunea merge împreună cu hotărârea şi decizia, din care de obicei rezultă. Dar ea pare că furnizează totodată puterea voinţei. Fără acţiune, vei realiza puţine schimbări reale.

Să fiu şi mai exact. Lui Harold, unul dintre clienţii mei, îi era extraordinar de frică de spaţii închise, cum ar fi lifturile, tunelurile şi relaţiile intime. Era îngrozit ca nu cumva să rămână „captiv“ în vreuna dintre aceste situaţii. Fiind foarte inteligent, şi-a dat seama că era o frică stupidă şi a făcut tot ceea ce a putut să renunţe la ea, folosind unele dintre tehnicile REBT pe care le-a învăţat în primele câteva şedinţe cu mine. La început, a efectuat mental câteva incursiuni împotriva claustrofobiei, dar nu a reuşit să strângă suficient curaj pentru a acţiona împotriva ei.

I-am recomandat expunerea sau desensibilizarea in vivo. La sugestia mea,

Harold a încercat mai întâi să meargă cu liftul, de vreme ce acest lucru era relativ sigur și putea să facă plimbări foarte scurte cu el. În loc să evite liftul și să urce și să coboare în fiecare zi patru rânduri de scări până la apartamentul lui de la etajul cinci, Harold a exersat în mod deliberat urcatul și coborâtul cu liftul, câte un etaj odată, timp de mai multe săptămâni. La început a fost îngrozit până și de această serie de călătorii scurte. Dar după două săptămâni s-a obișnuit cu ele și a început să încerce să folosească liftul câte două etaje odată, în pofida panicii accentuate. După încă o săptămână, s-a obișnuit să meargă cu liftul două etaje odată. În curând se simțea neafectat și relaxat în privința mersului cu liftul „pe distanță lungă“ de două etaje. Spre surprinderea lui, în două luni totul a devenit „ușor“, urcând și coborând cu liftul până la apartamentul lui de la etajul cinci în fiecare zi, cel puțin o dată pe zi. Fără nicio problemă! După aceea s-a dus în mod deliberat în clădiri foarte înalte, inclusiv la Empire State Building, și a folosit lifturile pe distanțe lungi. A fost ușor și de data asta. Într-o zi, liftul în care se afla a rămas blocat timp de cincisprezece minute între etaje. Harold, care era singur în lift în acel moment, a rămas destul de calm cât timp a vorbit la telefon cu personalul de întreținere și a fost eliberat curând. A perceput incidentul ca pe o adevărată aventură, și nu ca pe dezastrul pe care și-l imagina dintotdeauna că se va întâmpla dacă ar rămâne blocat pentru un timp într-un lift.

Cum frica de lifturi îi dispăruse aproape în întregime, Harold și-a abordat panica de a fi „captiv“ în alte situații și panica pe care o simțea față de panica sa ocazională. S-a convins aproape în întregime că spațiile închise erau doar inconfortabile, iar sentimentele de panică erau și mai inconfortabile, dar că de fapt inconfortabil nu însemna niciodată îngrozitor sau oribil.

A fost nevoie de aproape un an întreg ca Harold să scape de frica de a fi „captiv“ în relații intime, așa cum fusese „captiv“, pe când avea optsprezece ani, cu o prietenă pe care, atunci când a vrut să rupă relația, îi era frică să nu o „rănească“ dacă o părăsește. Însă, riscând din nou relații cu femei — pentru prima oară după zece ani — și văzând că poate să iasă din relație oricând voia el să o facă, Harold a înțeles că el fusese cel care se prinsese singur în capcană și nu femeile, care nici nu o făcuseră și nici nu ar fi putut să o facă. De atunci Harold a fost, așa cum singur a spus, „liber, cu adevărat liber!“

Oricare ar fi lucrul de care ești înfricoșat irațional, ca de exemplu să fii respins din punct de vedere social, urmează acești pași ca să gândești, să simți și să acționezi împotriva fricii tale!

● Stabilește că groaza ta (de exemplu, de a fi respins din punct de vedere social) este irațională și că te limitează în mod considerabil.

● Fă o analiză specifică de tip costuri–beneficii pentru a vedea cât de restrictivă și de costisitoare este. Întocmește o listă cu toate dezavantajele ei și recapitulează-le până când devii cât se poate de conștient de ele.

● Observă că fobia pe care o ai este inutil de scumpă și că merită efortul de a o depăși. Concentrează-te asupra avantajelor pe care le vei avea dacă te eliberezi de ea.

● Strânge informații relevante despre felul în care să o învingi, de exemplu prin a te simți temporar inconfortabil și riscând să fii respins de către oameni care au puțină putere asupra ta.

● Acționează pe baza acestor informații. Pune în practică abordările și conexiunile sociale pe care ți-e frică de moarte să le faci. Dacă vrei, fă acest lucru mai întâi în imaginația ta. Dar, după aceea, mai important, fă acest lucru in vivo, în situații reale. Acționează, acționează, acționează!

Desensibilizarea in vivo — expunerea constantă la orice lucru sau eveniment de care ți-e frică în mod irațional — este un bun exemplu al învingerii hedonismului pe termen scurt — evitarea cu orice preț a disconfortului imediat — prin hedonismul pe termen lung — prin asumarea în mod deliberat a unui anumit nivel de disconfort cu scopul de a scăpa de un disconfort mai mare pentru tot restul vieții. Vei descoperi că nu este un remediu miraculos pentru fobii, dar atunci când este folosită ca parte a rețelei metodelor REBT de a gândi, simți și de a te comporta, vei putea să îți modifici singur înfricoșarea inutilă.

FOLOSIREA METODELOR DE ASUMARE A RISCULUI

De obicei, atunci când ai o fobie — ca de exemplu să faci o „oroare“ din mersul cu liftul sau pe scările rulante — activitatea de care ți-e frică este inofensivă și nu prea are de ce să îți fie frică. Astfel, utilizarea desensibilizării in vivo sau a expunerii îți va arăta că intri în panică în mod inutil.

Unele dintre fricile pe care le ai pot fi exagerate, dar reale, ceea ce înseamnă că ai ceva de riscat sau de pierdut dacă nu le provoci. Astfel, s-ar putea să-ți fie foarte frică să investești la bursă chiar și sume mici, din cauză că este posibil să le pierzi. S-ar putea să-ți fie frică să întâlnești oameni noi — în special la o întâlnire romantică — din cauză că este posibil să te critice sau să te respingă. S-ar putea să te înfricoșeze să practici un sport, din cauză că s-ar putea să te descurci prost și să se râdă de tine. Nu vei muri, bineînțeles, în urma acestor „mari pierderi“, dar este posibil să pierzi un lucru pe care chiar îl preferi. Este posibil să ridici preferința pentru succes la rangul de necesitate, așa că este posibil să eviți întotdeauna aceste „riscuri enorme“.

Blanche, una dintre clientele mele care se speria prea puțin de sporturi dure ca boxul și luptele corp la corp, se speria foarte tare, în schimb, să își dea întâlniri și să socializeze. Dacă i se părea atractiv un bărbat, fugea de el, înainte ca acesta să aibă vreo șansă să o respingă. Dacă vedea că este disponibil un loc de muncă mai bun ca al ei, găsea orice scuză pentru a evita să meargă să dea un interviu. Evita să joace baschet sau fotbal, de frică să nu fie respinsă când se împărțeau echipele. În afara serviciului ei de operator pe calculator (care era sigur pentru că era plătit prost) și de interesul ei pentru lupte și box, ducea o viață foarte restrânsă și plictisitoare. Orice și-ar fi dorit Blanche să facă cu adevărat i se părea că este prea „riscant“.

În calitate de terapeut, i-am arătat repede lui Blanche că dorințele ei puternice de a-și da întâlnire cu un bărbat atractiv, de a avea un serviciu mai bun și de a practica unele sporturi de echipă erau cât se poate de legitime, pentru simplul fapt că așa prefera ea. Ea continua să considere atât de necesar succesul la întâlniri, la interviurile pentru serviciu și alegerea în echipe sportive atât de necesar, încât transforma participarea la aceste competiții devenea prea riscantă.

Cu ajutorul meu, lui Blanche i-a luat doar câteva ședințe de REBT pentru a înțelege și pentru a ajunge, parțial, la aceste credințe raționale: „Nu trebuie să reușesc în competiții. Dacă pierd, nu sunt o ratată, ci doar o persoană care a pierdut de data aceasta și ar putea foarte bine să reușească data viitoare. Este al naibii de neplăcut și frustrant să nu obțin ceea ce îmi doresc, dar nu este nici pe departe devastator, în afară de cazul în care nu fac eu să fie așa în mod arbitrar“.

Frumos! Blanche se descurca bine pe partea rațională, asumându-și oarecum riscuri. Le-a făcut ochi dulci câtorva bărbați și chiar a avut câteva întâlniri cu ei. S-a dus la un interviu pentru un loc de muncă. A riscat să se programeze pentru

un joc de baschet și a fost încântată că a fost acceptată să joace.

Și mai bine. Dar nu a scăpat niciodată complet de sentimentele ei de rușine. Flirta cu bărbați atractivi, dar se rușina la gândul că ar putea să o creadă prea directă. S-a dus la un interviu pentru un loc de muncă, dar a recunoscut jenată că petrecuse cinci ani la un loc de muncă inferior. A jucat baschet cu una dintre echipe, dar s-a simțit umilită când a ratat o lovitură relativ ușoară.

Blanche a descoperit că sentimentele ei de rușine proveneau de la anumite Credințe Iraționale (CI-uri): (1) „Niciun bărbat atractiv nu trebuie să creadă că sunt prea directă atunci când flirtez cu el și să fugă, astfel, de mine.“ (2) „Nu ar fi trebuit să stau atât de mult la locul meu de muncă inferior, iar când intervievatorul va afla despre acest lucru mă va desconsidera și mă va disprețui!“ (3) „Ce lovitură ușoară am ratat în acel ultim meci de baschet. Cât de umilitor! Vor vedea cu toții cât de prost mă descurc la jocul acesta. Mai bine aș înceta să mai joc înainte să mă respingă ei!“

Declarațiile raționale pentru a face față ale lui Blanche au ajutat-o să își reducă sentimentele de rușine. Dar nu tocmai suficient. Era hotărâtă să minimizeze acele sentimente.

Mai întâi, ea a făcut mai multe exerciții împotriva rușinii în fața străinilor, demonstrându-și astfel că nu trebuia să se simtă rușinată atunci când au râs de ea, ci să simtă doar părere de rău și regret. Câțiva oameni chiar au părut să o creadă „sărită“ atunci când citea la metrou, fără să se ascundă, Screw Magazine[15] sau când a purtat o haină de blană într-o zi caldă și însorită de august. Atunci când a făcut aceste exerciții împotriva rușinii, în primele câteva dăți s-a simțit jenată. Dar, după ce le-a mai făcut de câteva ori, nu s-a mai simțit rușinată și chiar s-a amuzat de reacția de surprindere a unora dintre privitori.

Apoi Blanche și-a asumat mai multe riscuri reale cu oameni pe care îi cunoștea. A făcut tot ce a putut pentru a obține un interviu pentru un loc de muncă pe care și-l dorea foarte mult și i-a spus intervievatorului, cu sinceritate, mai multe lucruri despre ea însăși, lucruri despre care credea că ar fi putut să-i pericliteze obținerea locului de muncă, dar care ar fi dus la un sentiment de libertate mai mare pentru ea, în cazul în care ar fi obținut postul. Și l-a și obținut. După aceea, nu numai că a flirtat foarte mult cu bărbați atractivi, dar i-a și abordat deschis și le-a vorbit înainte să o abordeze ei. Când mai mulți dintre ei au întrerupt repede conversația și au plecat, la început s-a simțit foarte deprimată. Dar a lucrat

asupra sentimentelor ei, a refuzat să se respingă singură şi a continuat să abordeze numeroşi alţi bărbaţi. Unul dintre ei a fost atât de impresionat de curajul ei, încât a început să se întâlnească cu ea regulat.

De asemenea, Blanche a riscat să aibă încredere în membrele echipei de baschet în care acum devenise stabilă, le-a spus celorlalte femei cât de jenată se simţea şi cum efectua exerciţii de asumare a riscurilor şi exerciţii împotriva ruşinii pentru a-şi învinge sentimentele de autodevalorizare. Le-a făcut pe două dintre ele să-şi recunoască propriile sentimente de ruşine şi să facă la rândul lor exerciţii de asumare a riscurilor pentru a le depăşi. S-a oferit, de asemenea, voluntară să le înveţe pe câteva adolescente de la YWCA[16] cum să-şi depăşească problemele care le provocau timiditate. Învăţându-le pe ele, se retrăgea şi ea mai puţin. Panica ei socială şi-a mai arătat doar ocazional capul urât, iar atunci a făcut-o să dispară din nou cu şi mai mult REBT.

De acord, ţi-e frică de situaţii sociale sau de la locul de muncă în care ai putea s-o dai în bară, să fii respins şi să fii discreditat. Dar dacă vei continua să eviţi situaţiile în care trebuie să îţi asumi riscuri, ceea ce se întâmplă de obicei este că îţi va fi frică şi mai mult şi îţi vei asuma riscuri mai puţin. Ai grijă! Efectuează atât exerciţii împotriva ruşinii, cât şi alte acţiuni „periculoase“. Încearcă să îţi găseşti un loc de muncă nou, să-ţi faci prieteni, să-ţi dai întâlniri şi fă lucruri în care s-ar putea să greşeşti şi să pierzi un lucru pe care ţi-l doreşti. Realizează că aceste posibile pierderi nu sunt chiar atât de îngrozitoare, dar recunoaşte că sunt reale şi frustrante. Observă că merită, de obicei, să încerci chiar dacă şansa este mică, cu condiţia să îţi percepi eşecul ca fiind rău, dar nu oribil. Da, este posibil să pierzi, dar este posibil şi să câştigi foarte mult. Dacă vei continua să rişti, lucrul pe care îl vei câştiga aproape întotdeauna este libertatea: libertatea să fii tu însuţi, libertatea să încerci, libertatea să treci peste anii — poate mulţi ani — de inhibare înfricoşată. Ce altceva ai de pierdut în afară de lanţurile în care te afli?

RĂMÂNEREA ÎN SITUAŢII DIFICILE

Atunci când eşti blocat într-o situaţie negativă — cum ar fi un parteneriat slab, o căsătorie jalnică sau un loc de muncă prost — ai tendinţa naturală să renunţi şi să o abandonezi în schimbul unei situaţii mai bune. Ei, bine, fă-o, dacă despărţirea

nu este prea costisitoare sau dacă nu te deranjează prea mult încurcătura. Să ai un partener insuportabil poate fi rău, dar să abandonezi o afacere înfloritoare poate fi şi mai rău. Să fii căsătorită cu un soţ dezordonat poate fi iritant, dar să divorţezi de el când nu ai un venit care să-ţi asigure independenţa şi când ai doi copii mici, poate fi considerabil mai rău.

Furia ta faţă de partenerul „necredincios“ sau faţă de soţul „imposibil“ te poate ajuta cu uşurinţă să îi exagerezi „ororile“. Ori este posibil să ai o tendinţă puternică de a izbucni cu furie, pe care o poţi direcţiona asupra următorului partener sau prieten, ruinând acea relaţie. Deci, nu te uita doar la „nemernicia“ oamenilor cu care eşti în relaţie. Uită-te — cât poţi de pătrunzător — la propria furie şi la toleranţa ta scăzută la frustrare faţă de situaţiile „teribile“ prin care treci.

Tocmai asta a făcut Ron. A studiat îndelung şi stăruitor care era raportul costuri–beneficii dacă rămânea cu soţia lui, Edna. După zece ani de căsătorie, ea părea să devină mai supărată, mai răutăcioasă şi mai puţin sexy în fiecare zi: şi nu se purta urât numai cu el, ci şi cu cei trei copii ai lor, cu părinţii lui şi ai ei şi cu majoritatea prietenilor lor. Ea se deprima foarte mult, dar refuza să ia vreun medicament şi să meargă la psihoterapie. Insista că dacă Ron ar trata-o cu dragoste — ceea ce însemna să îi îndeplinească orice capriciu — nu ar mai fi atât de deprimată şi de nervoasă. Dar toate eforturile lui de a-i face pe plac, eforturi despre care toată lumea îi spunea că erau prea mari, o ajutau să-şi schimbe dispoziţia pentru cel mult câteva ore.

Ron a început să se supere şi să se deprime la rândul său din cauza problemelor Ednei şi a discutat cu avocaţii lui despre posibilitatea unui acord de separare. Ceea ce a aflat în urma acestei discuţii a fost sumbru. Despărţirea de Edna ar fi fost foarte costisitoare şi ar fi însemnat că ea ar fi câştigat custodia copiilor lor; iar fără ca Ron să fie prin preajmă să o liniştească, probabil că ar fi stat cu biciul pe ei mai mult ca oricând. Ron însuşi fusese crescut de o mamă divorţată, care îi ura amarnic pe el şi pe fratele lui din cauză că semănau cu tatăl lor, care fugise de soţia lui turbulentă şi se mutase la o mie de kilometri distanţă. Ron voia să se asigure că istoria nu se va repeta. S-a blestemat că s-a căsătorit cu o femeie asemănătoare cu mama lui, dar s-a gândit că, drept pedeapsă pentru acest lucru şi pentru alte greşeli pe care le făcuse faţă de Edna, trebuia să rămână.

Ce era de făcut?

Ron a ales REBT. Atunci când a făcut acest lucru, i-am arătat că Edna contribuia semnificativ la furia şi la deprimarea lui, dar la fel făcea şi el. Ea acţiona, într-adevăr, nerezonabil, dar el avea, în minte şi în inimă, pretenţia că ea trebuie să fie rezonabilă. Da, era incorectă faţă de copii, dar el insista (în loc să prefere doar) ca ea să fie corectă. Da, ea evita să facă sex cu el, nu din cauză că nu i-ar fi plăcut, ci din cauză că el („nenorocitul acela!“) nu merita. Dar el îşi spunea că nu putea tolera astfel de lipsuri „oribile!“ şi că ea era o cățea afurisită din cauză că îi zădărnicea planurile.

Cu ajutorul REBT, Ron şi-a spus că Edna are tot dreptul să aleagă să se supere în continuare; că nu trebuie să fie corectă cu copiii lor; şi că acţiona răutăcios, dar nu era complet afurisită din cauză că îl pedepsea în mod deliberat din punct de vedere sexual. După ce s-a convins câteva săptămâni de aceste filosofări orientate REBT, Ron a renunţat la furie şi la deprimare. Şi atunci a decis, fără furie, să divorţeze de Edna!

Pentru a-i consolida aceste sentimente lipsite de furie şi pentru a-l ajuta să lucreze mai mult asupra depresiei, i-am cerut lui Ron să-şi amâne divorţul, să mai stea cu Edna câteva luni şi să-şi ofere şansa să vadă cum e să-i tolereze comportamentul scandalos. A reuşit să nu se supere în mod deliberat, în condiţii extrem de dificile. Atunci când Edna a sărit calul şi l-a bătut cu sălbăticie şi i-a rupt un deget băieţelului lor de opt ani, Ron junior, din cauză că a promis că îşi face temele şi apoi se joacă, iar în loc să facă acest lucru s-a jucat cu mingea, Ron senior s-a convins cu tărie că ea era o femeie foarte tulburată. Ron s-a simţit foarte frustrat din cauza crizelor ei de isterie, dar nici nu s-a mâniat, nici nu s-a deprimat din cauza lor. A depus plângere la serviciile de protecţie a copilului şi la poliţie. A putut, astfel, să îl ajute pe Ron junior să se descurce cu mama lui ieşită din minţi şi să o accepte, măcar parţial, ca fiind o persoană foarte nefericită.

Tema pentru acasă a lui Ron, de a mai rămâne o vreme cu Edna, în mod deliberat, pentru a exersa lucrul asupra furiei şi depresiei cu care a rămas din cauza comportamentului ei incorect, a fost benefică pentru el şi pentru copiii lui. După ce a încercat câteva săptămâni să efectueze această sarcină, a continuat hotărât divorţul de Edna, cu mult regret, dar cu puţină furie şi disperare.

Şi tu poţi, uneori, să foloseşti această metodă şi să decizi să rămâi într-o situaţie aproape imposibilă şi să exersezi să nu te superi din cauza ei. Dar nu pentru totdeauna! Atunci când ţi-ai învins cea mai mare parte a propriei supărări legate

de această situație, ia în considerare în mod negreșit să o abandonezi. Uneori s-ar putea să consideri că această situație este chiar binevenită. Da, este binevenit să rămâi cu rudele sau cu prietenii care — din fericire! — îți dau șansa să lucrezi asupra propriilor sentimente „intolerabile“. Cel mai probabil nu-ți vei schimba în mod apreciabil „persecutorii“. Dar ei s-ar putea să îți ofere o oportunitate nu-chiar-atât-de-neobișnuită de a te schimba în mod semnificativ pe tine însuți. Ai putea să creezi o bifurcație a drumului către iad pe care ți-l creezi singur, folosind încercările călătoriei pe care o faci pentru a lucra asupra propriei toleranțe scăzute la frustrare.

Folosirea temelor de acțiune pentru acasă

REBT include teme pentru acasă implicând gândirea, sentimentele și acțiunea pentru că, așa cum spuneam mai sus, voința ta are putere mică sau deloc dacă nu acționezi în legătură cu decizia și hotărârea fermă de a schimba. Hotărârea puternică a lui Tom de a opri procrastinarea în întocmirea unor rapoarte de afaceri nu l-a împiedicat, doar ea, să amâne predarea acestora săptămână după săptămână, până când și-a pus în pericol excelentul lui loc de muncă. Doar atunci când și-a stabilit obiectivul de a lucra la ele două ore pe zi, inclusiv sâmbăta și duminica, și s-a forțat foarte mult să-și respecte programul fără nicio scuză, a reușit, prima dată în trei ani, să predea la timp un raport foarte important pentru o ședință a conducerii. Cum s-a forțat să realizeze cele două ore pe zi? Urmând regula REBT, MTF — mișcă-ți fundul. Indiferent cât de greu i-a fost să facă acest lucru!

Să îți faci temele pentru acasă implicând acțiunea nu este doar extrem de important, atunci când te complaci în procrastinare și depresie — nimic nu se va pune în mișcare până când tu nu te vei pune literalmente în mișcare. Și te ajută totodată să te obișnuiești să Gândești, să Simți și să te Comporți Rațional, în loc de Irațional.

Suzie nu a renunțat la convingerea că era prea dificil și prea îngrozitor să îl viziteze pe morocănosul ei socru, Ted (care ar fi putut să moară curând și să îi lase ei și soțului ei o moștenire considerabilă), nici măcar atunci când își spunea cât ar fi de rău dacă Ted s-ar înfuria și i-ar dezmoșteni. Atunci când s-a forțat, în special pentru a-și îmbunătăți autodisciplina, să îl viziteze și să fie drăguță cu el o dată pe săptămână, a văzut clar că era mult mai puțin greu și îngrozitor să îl viziteze decât crezuse ea că va fi și chiar s-a bucurat să aibă discuții interesante cu el, uneori, atunci când ea îi ignora tonul critic. Să se gândească să îl viziteze

pe Ted fusese „înfricoșător“. Să facă acest lucru în realitate fusese doar moderat de enervant, iar uneori fusese plăcut.

Marilyn era atât de deprimată în weekenduri, încât stătea în pat sau făcea curat aproape toată ziua. Faptul că i-am spus că dacă ar face ceva activ ar fi mai puțin deprimată nu a fost câtuși de puțin convingător. În cele din urmă, am refuzat să mai fac ședințe de terapie de o oră cu ea și i-am spus că nu o să mai fac decât o ședință de jumătate de oră pe săptămână dacă nu efectua nicio activitate sâmbăta și duminica. Ea chiar își dorea ședința de o oră (pentru a se plânge în voie cât de jalnică era viața ei), așa că s-a forțat să se ducă la cumpărături în fiecare sâmbătă și duminică. Spre surprinderea ei, a început să se simtă mai puțin deprimată întreaga săptămână. Convingerea ei conform căreia nu putea să se mobilizeze în weekenduri a fost înlocuită cu Credința Rațională conform căreia putea și că era mult mai capabilă să facă acest lucru decât crezuse ea că este.

Temele pentru acasă implicând acțiunea te vor face totodată să te simți mai bine, atunci când eviți să faci lucruri. În primul rând, nu te mai autoînvinui din cauză că ești inactiv. Ca să te faci mai bine, mișcă-ți fundul și fă lucrurile de care îți este frică sau care ți se par „prea greu“ de făcut. Dar, în timp ce faci acest lucru, străduiește-te și să îți schimbi modul de a filosofa. Renunță la credințele iraționale conform cărora nu poți să te pui în mișcare, că este îngrozitor să te miști atunci când simți că nu ai chef, că a acționa incompetent te transformă într-un om de nimic și că este „îngrozitor de periculos“ să îți elimini fobiile. Să te faci mai bine presupune o anumită filosofare și activitate. Credințele tale Raționale (CR-uri) îți permit să acționezi, iar faptul că acționezi îți consolidează CR-urile. Realizează-le pe amândouă!

FOLOSIREA TEMELOR DE ACȚIUNE PENTRU ACASĂ PARADOXALE

Așa cum am menționat mai înainte, temele pentru acasă paradoxale te vor ajuta uneori să gândești destul de diferit — și mai spre folosul tău — față de modul în care o făceai anterior. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul temelor pentru acasă paradoxale implicând acțiunea. Viktor Frankl a observat acest lucru în urmă cu peste cincizeci de ani, iar de atunci încoace mulți terapeuți, ca Steven

Hayes, au folosit sarcini paradoxale.

Jeri învăţa compulsiv. De fapt, nu făcea altceva decât să înveţe pentru viitoarele teste la cursurile de la facultate. Luase aproape numai note de 10 la cursuri şi-i rămânea doar puţin timp, la vârsta ei tânără, pentru activităţi sociale. Se gândea că trebuie să aibă rezultate remarcabil de bune la cursuri, altfel ar fi doar o persoană obişnuită, plictisitoare — o soartă mai rea decât moartea! Jeri şi cu mine am continuat să Contestăm (C) Credinţele ei Iraţionale (CI-uri) timp de câteva şedinţe, iar situaţia s-a îmbunătăţit puţin.

Jeri şi-a dat singură ca temă pentru acasă implicând acţiunea, sarcina de a studia două ore pe zi şi doar atât — ceea ce tot era mult — timp de o săptămână, înaintea unui test important, pentru a-şi reduce învăţatul compulsiv. A făcut acest lucru, dar după aceea a început să devină anxioasă şi a descoperit că asta influenţa negativ învăţarea materialului studiat.

Aşa că am ales un curs mai puţin important al lui Jeri — cultură muzicală — şi i-am dat ca temă, în mod paradoxal, sarcina de a studia foarte puţin pentru viitorul test — doar o jumătate de oră pe zi — şi de a folosi timpul rămas pentru a socializa în mod deliberat. Lui Jeri i-a fost foarte greu să îndeplinească această sarcină, având în vedere faptul că era atât de străină de „natura“ ei, dar s-a străduit să studieze pentru test mult mai puţin decât o făcuse vreodată în viaţă. În paralel, încerca să se convingă, în mod paradoxal, că nu era deloc important rezultatul la test. Aproape că a reuşit să-şi îndeplinească sarcinile paradoxale şi chiar să se bucure, oarecum paradoxal, de jumătatea de oră pe care şi-o acordase. A obţinut 83 de puncte la test, în mod cert mai puţin decât ar fi obţinut în mod obişnuit, dar a fost încântată să vadă că nu trebuia să studieze compulsiv şi că putea să se descurce rezonabil de bine la un test. A văzut, de asemenea, că nu era sfânt — extrem de important — să obţină 90 de puncte sau mai mult la fiecare test şi că valoarea ei ca persoană (asupra căreia lucram) nu depindea de notele mari pe care le lua. Străduindu-se să socializeze, şi-a făcut un prieten bun de sex masculin şi era încântată de acest lucru.

Şi tu poţi să îţi dai ca teme pentru acasă sarcini paradoxale, în cazul în care cele obişnuite nu par să funcţioneze. Ai putea să fii destul de critic faţă de comportamentul unui prieten, când în mod obişnuit ai îngheţa de frică să-l critici chiar şi foarte puţin. Sau ai putea să candidezi pentru un loc de muncă pentru care chiar nu eşti calificat, fiindu-ţi frică să candidezi pentru locuri de muncă pentru care eşti calificat.

Atunci când îndeplinești aceste sarcini pentru acasă paradoxale este posibil să te simți mai bine pentru că vezi că poți să faci acest lucru și să crezi, cu optimism, că va funcționa și te va elibera de fricile irațională sau îți va îmbunătăți toleranța la frustrare. Dar poți, de asemenea, să te faci mai bine, dându-ți seama că-ți poți controla sentimentele perturbate în mai multe moduri paradoxale sau neparadoxale și că ai capacitatea să gândești și să acționezi împotriva propriilor perturbări. Tu deții controlul, într-un fel sau altul.

Poți dobândi filosofia potrivit căreia, practic, te poți schimba întotdeauna în mai bine, îți menții noul comportament funcțional și continui să te schimbi în timp. Și poți fi cât se poate de fericit, în pofida unor Adversități neobișnuite! Poți ajunge, în mod paradoxal, să-ți placă unele dintre lucrurile pe care le urăști. Te poți accepta, în mod paradoxal, pe tine însuți, cu tot cu comportamentul necorespunzător, și prin acest lucru permițându-ți mai bine să-l schimbi. Și poți să te accepți în mod paradoxal și necondiționat atât pe tine, cât și pe ceilalți, chiar dacă și tu și ei refuzați să vă schimbați modurile nedorite de a vă comporta.

FOLOSIREA ÎNTĂRIRII ȘI A PENALIZĂRII

Primii behavioriști, Ivan Pavlov, John B. Watson și B.F. Skinner, au descoperit, toți, că oamenii și animalele își pot schimba comportamentul (bun sau rău) prin intermediul recompenselor (întăriri) și al penalizărilor (pedepse). Astfel, pentru a ține o dietă cu puține calorii, poți să folosești anumite recompense, oferindu-ți anumite bucurii (cum ar fi să socializezi sau să te uiți la televizor) după ce ți-ai redus caloriile; și poți să te pedepsești (să efectuezi o sarcină plictisitoare sau să arzi o bancnotă de cincizeci de dolari) de fiecare dată când mănânci mai mult de 2 000 de calorii, să zicem.

A întări și a pedepsi sunt activități comportamentale, dar includ și aspecte de gândire și sentimente. Astfel, știi că este plăcut să socializezi sau să te uiți la televizor și ai un sentiment plăcut atunci când faci aceste lucruri. Așa că îți spui ceva de genul „Merită să reduc caloriile pentru a-mi oferi această plăcere“. Atunci când faci aceste lucruri, îți dorești mai multă plăcere (de la socializare și de la uitatul la televizor). Ești, deci, motivat de gândire și dorința de a-ți reduce caloriile.

Gloria bea prea mult. Chiar și atunci când a ajuns să aibă probleme serioase cu serviciul și prietenii, a continuat să bea. „Știa“, dar nu lua în serios, că băutura era autodistructivă și „știa“ foarte bine că viața ei era prea retrasă și plictisitoare atunci când nu era amețită și că nu putea să o suporte. Atunci când era trează continua să se îngrozească în legătură cu socializarea, așa că, în mod normal, consuma câte un bax de șase cutii de bere în fiecare zi. Atunci se inhiba mult mai puțin. A făcut unele progrese atunci când și-a atenuat Credința Irațională conform căreia „Am nevoie, în mod absolut, de aprobarea altor oameni, altfel sunt complet antipatică!“ A devenit, într-o oarecare măsură, mai puțin anxioasă din punct de vedere social, dar continua să bea prea mult, chiar și împotriva recomandărilor doctorului ei.

Cu ajutorul meu, Gloria a aranjat să-și întărească comportamentul, permițându-și să citească romane de dragoste numai dacă, în ziua precedentă, nu băuse mai mult de două beri. De asemenea, se sancționa singură în fiecare zi în care bea mai mult de două beri, trimițând o sută de dolari unei secte religioase pe care o ura cu putere.

Acest lucru a funcționat, mai ales pedeapsa, pe care a invocat-o o dată. Gloria a mai băut trei sau mai multe beri doar de două ori în șaizeci de zile și era foarte fericită din cauza acestui record. Dar a realizat că încă se mai inhiba prea mult din punct de vedere social, așa că era, într-o oarecare măsură, o „alcoolică abstinentă“. Prin urmare, a folosit câteva Contestări puternice și câteva declarații raționale de adaptare, ca „Mi-ar plăcea foarte mult aprobarea altor oameni, dar nu am nevoie de ea NICIODATĂ, NICIODATĂ! Pot să risc din punct de vedere social și să NU mă desconsider dacă nu reușesc! Este foarte, foarte rău dacă oamenii mă resping, dar eu refuz să mă resping pe mine însămi!“

Atunci când avea tendința să fie mai permisivă cu Contestarea puternică și cu declarațiile raționale de adaptare, Gloria folosea aceleași recompense și sancțiuni pe care le folosise pentru a reduce cantitatea de băutură: își permitea să citească romane de dragoste doar atunci când Contesta și își impunea să doneze o sută de dolari sectei pe care o ura de fiecare dată când efectua mai puțin de douăzeci de minute pe zi de Contestații și declarații raționale de adaptare. Pedepsele și întăririle au funcționat din nou, iar în decurs de câteva luni era mult mai puțin inhibată din punct de vedere social. Anxietatea redusă a făcut-o pe Gloria să bea și mai puțin, iar cantitatea redusă de băutură a ajutat-o să se țină în continuare de Contestarea puternică și declarațiile raționale despre sine.

Întăririle și sancțiunile se pot dovedi foarte eficiente pentru a ajuta la schimbarea sentimentelor și comportamentelor disfuncționale. Cu toate acestea, ai putea să folosești aceste metode să te ajute să încetezi consumul excesiv de alcool, procrastinarea sau alte activități iraționale fără să înțelegi pe deplin că aceea care a dus la aceste lucruri a fost filosofia ta necorespunzătoare privind costurile și beneficiile. Recompensele și sancțiunile te pot ajuta să te simți mai bine — să te accepți condiționat, de exemplu — datorită faptului că ți-ai oprit compulsia, așa că s-ar putea să fie mai curând paliative, decât curative.

Pentru a te face mai bine cu adevărat, îmbină întărirea și sancțiunile cu gândire-sentimente-comportamente persistente de lungă durată. Amintește-ți că acțiunea compulsivă și evitarea sunt prea costisitoare pe termen lung. Cu toate că întărirea și sancțiunile pot să funcționeze ca intervenții temporare și să încurajeze beneficiile pe termen lung ale comportamentului disciplinat, ele se adaugă la costurile pe termen scurt. Gândește-te cu atenție la acest lucru, iar gândirea ta rațională ar putea foarte bine să-ți permită să obții și să păstrezi o toleranță la frustrare mai înaltă (TFÎ), fără să folosești sancțiunile și întăririle.

FOLOSIREA SANCȚIONĂRII IMAGINARE ÎMPOTRIVA CREDINȚELOR-SENTIMENTELOR-COMPORTAMENTELOR IRAȚIONALE (CI-URI)

În cazul în care să te sancționezi pentru disfuncționalități te ajută mai mult decât să te recompensezi pentru funcționarea bună, dar ești încă reticent să-ți stabilești sancțiuni reale și să le și aplici, poți folosi în locul lor sancționarea imaginară, așa cum a sugerat Rian McMullin. Poți să-ți descoperi Credințele Iraționale (CI-uri) care au condus la funcționarea emoțională defectuoasă și să folosești imagini sumbre pentru a le combate.

Imaginează-ți, de exemplu, că te convingi singur în mod irațional să continui să mănânci mese delicioase, care sunt dăunătoare, spunându-ți „Nu trebuie, în mod absolut, să fiu privat de principala mea plăcere, aceea de a mânca mese rafinate! Nu pot să suport să mă limitez la mâncarea obișnuită! Este fără gust și îngrozitoare!“ Ori de câte ori constați că ai aceste CI-uri și că te determină, practic, să mănânci hrană cu un gust foarte bun, dar dăunătoare, te poți sancționa

rapid cu o imagine extrem de respingătoare. În această abordare, ai putea să te vezi pe tine convingându-i pe alţi oameni că Holocaustul nu s-a întâmplat niciodată şi că a fost inventat de evrei şi de ţigani. Sau ai putea să te imaginezi făcând sex cu un individ extrem de respingător. Sumbre imagini, într-adevăr!

Dacă-ţi contracarezi rapid şi fără excepţie Credinţele Iraţionale (CI-uri) cu o imagine complet respingătoare, această imagine ar putea fi folosită ca o sancţiune permanentă pentru a te ajuta să scapi de CI-urile respective. Asta te-ar putea ajuta să nu pui în aplicare o sancţiune reală pentru a-ţi contracara CI-urile sau să nu ajungi la perturbările la care duc CI-urile. De fiecare dată când mănânci, în realitate, o masă rafinată, ai putea, să zicem, să-ţi provoci singur scârbă, cu promptitudine, folosind o imagine ca sancţiune. Este destul de ciudat, dar imaginile în care îţi provoci singur scârbă pot servi uneori ca obstacole în calea gândirii, sentimentelor şi acţiunilor sabotoare. Experimentează cu acest tip de imaginaţie.

Foloseşte întărirea şi sancţionarea pentru a te ajuta să eviţi reacţiile fobice şi compulsive, dacă vrei. Dar sfâşie filosofia nebunească ce te-a determinat să te complaci în ele. Fii conştient că eşti capabil să îţi schimbi felul de a gândi. Concentrează-te asupra plăcerii de a face acest lucru. Dă-ţi seama că te poţi elibera de ele prin autodisciplină. Vizualizează cât de automatizat şi de uşor va deveni, până la urmă, să renunţi la fricile iraţionale şi la comportamentul compulsiv. Urmăreşte să-ţi impui anumite restricţii astăzi, eliminând restricţiile nesfârşite de mâine. Transformă-te într-un „căutător al plăcerii care gândeşte pe termen lung“, cu sau fără ajutorul întăririi şi al penalizării. Ia-ţi acţiunile în propriile mâini reflectând.

FOLOSIREA TEHNICILOR DE PREVENIRE A RECIDIVELOR

Nu este neobişnuit ca oamenii care au renunţat la disfuncţionalităţi compulsive (cum ar fi să se complacă excesiv în alcool sau să se supraalimenteze) sau la fobii absurde (cum ar fi frica să zboare cu avioane comerciale sau să meargă cu liftul) să regreseze după o scurtă perioadă de timp. De ce? Din cauză că suntem predispuşi biologic să elaborăm comportamente perturbate. Este posibil să te fi

obișnuit cu acest lucru timp de mai mulţi ani şi să îţi fie, deci, dor să te mai complaci în acest lucru care, până la urmă, este totuşi plăcut şi vrei să-l experimentezi din nou. Poţi să devii din nou dependent destul de uşor.

Ce este de făcut? REBT şi terapia cognitiv-comportamentală (TCC) au elaborat o serie de tehnici pentru a preveni recidiva, similare cu metodele cognitive, emoţionale şi comportamentale pe care este posibil să le fi folosit temporar pentru a scăpa de dependenţa de comportamentul compulsiv şi evitant.

După ce a renunţat la cocaină după şase ani de dependenţă şi a revenit la utilizarea ocazională, dar totuşi prea frecventă, un an mai târziu, Marty a folosit mai multe tehnici REBT de prevenire a recidivei. Mai întâi şi-a examinat Credinţele Iraţionale care-l împinseseră înapoi, la decizia de a priza cocaină. Ele erau: „Este prea greu să mă abţin mereu. Am nevoie de sexualitatea debordantă pe care o am atunci când sunt sub influenţa cocainei! Atunci când nu prizez, sunt inadecvat sexual şi sunt mai puţin bărbat!“

Marty a contestat cu tărie aceste convingeri, atât cu ajutorul unor înregistrări audio, cât şi în jocul de rol inversat cu un prieten care reprezenta aceste convingeri şi care refuza cu încăpăţânare să renunţe la ele. Prin aceste exerciţii terapeutice, Marty a ajuns, în cele din urmă, la o Nouă Filosofare Eficientă (E), pe care a introdus-o în declaraţii raţionale de adaptare despre sine şi pe care şi-a repetat-o de multe ori: „Este greu să mă abţin să prizez cocaină, dar este mult mai greu dacă nu fac acest lucru! Cocaina este otravă pentru mine. Îmi place sexualitatea mea atunci când sunt sub influenţa cocainei, dar nu am nevoie de ea. Atunci când nu mă droghez cu cocaină sunt, uneori, mai puţin adecvat sexual, dar nu sunt o persoană inadecvată. Şi sunt un bărbat adevărat indiferent dacă sunt sau nu mai puţin sexy. Bărbăţia mea nu depinde deloc de senzualitatea mea!“

Dobândind aceste noi Filosofări Eficiente, Marty a identificat situaţiile cu grad ridicat de risc — în special atunci când era cu prietenii lui care se drogau — şi a stat departe de acestea. Avea aşteptări realiste că ar fi putut recidiva în aceste situaţii, aşa că le-a monitorizat pentru a vedea cât de periculoase erau pentru el. Uneori folosea tehnici de relaxare atunci când era în pericol să recidiveze şi folosea imageria pozitivă, imaginându-şi că refuză cocaina şi că se simte în regulă atunci când face acest lucru.

A discutat cu mine care ar fi fost efectele pe termen lung dacă redevenea

dependent şi a discutat acest lucru şi cu nişte prieteni care fuseseră dependenţi, dar nu mai erau. Îşi repeta în minte ce să facă atunci când ar fi fost tentat să recidiveze. Continua să-şi verifice dorinţele de a recidiva, dar îşi reamintea că acestea nu erau nevoi. Îi plăcea, în mod cert, cocaina, dar ea nu îl plăcea pe el! A făcut o listă cu toate „nevoile“ lui de cocaină, enumerându-şi, lângă ele, preferinţele pentru aceasta, cărora le putea face faţă fără să cedeze „nevoilor“.

Marty a dobândit, cu ajutorul meu, un interes vital captivant să ajute alte persoane dependente să nu recidiveze. A făcut mult prozelitism cu scopul de a-i ajuta să renunţe la cocaină şi să prevină recidivele. S-a înscris într-un grup de autoajutor, SMART[17], şi a lucrat cu alte persoane dependente de alcool şi de droguri, arătându-le cum să nu revină la vechile obiceiuri. Obiectivul lui pe termen lung era să ajute la oprirea propriei dependenţe şi a altora, să se căsătorească şi să crească câţiva copii sănătoşi — şi a muncit constant pentru ambele obiective.

Marty a folosit tehnici paliative — ca de exemplu tehnici de relaxare şi metode de formare de abilităţi sociale — pentru ca să se simtă mai bine şi să înceteze să mai prizeze cocaină. Dar şi-a schimbat totodată nevoia de cocaină în preferinţă pentru cocaină şi a devenit capabil să fie fericit (şi mai eficient) fără ea. Renunţând iniţial la cocaină şi încercând să facă faţă recidivei, el a operat o schimbare filosofică profundă care l-a ajutat să se facă mai bine atât în prezent, cât şi pe viitor.

CUM SĂ FACI FAŢĂ DEPENDENŢEI ŞI TULBURĂRILOR DE PERSONALITATE

Având în vedere faptul că majoritatea cititorilor acestei cărţi nu vor deveni grav dependenţi de alcool, droguri, jocuri de noroc, huliganism sau alte comportamente compulsive şi cum cei mai mulţi dintre voi nu veţi avea tulburări de personalitate grave care sunt însoţite adesea de dependenţă, nu mă voi ocupa în detaliu de aceste tipuri de afecţiuni umane. În schimb, vă recomand câteva cărţi de orientare REBT şi TCC care se ocupă de acest subiect, aşa cum este cartea pe care am scris-o împreună cu Emmet Velten, When AA Doesn’t Work For You: Rational Steps For Quitting Alcohol (Când AA nu funcţionează în

cazul tău: ce pași rațională să faci pentru a te lăsa de alcool), cartea lui Philip Tate, Alcohol: How To Give It Up and Be Glad You Did (Alcoolul: Cum să renunți la el și să te bucuri că ai făcut acest lucru), și cartea lui Tom Horvath, Sex, droguri, pocher și ciocolată.

Dacă tu, prietenii sau rudele tale sunteți grav dependenți și/sau suferiți de tulburări de personalitate grave, dați-mi voie să spun pe scurt câteva cuvinte importante despre aceste disfuncții:

● Este posibil să includă elemente biologice distincte și speciale, care predispun foarte mult oamenii să sufere de pe urma lor.

● Prezintă, de asemenea, factori de mediu definitori și puternici care favorizează dependența.

● Aspecte importante ale tulburărilor de personalitate sunt omniprezente în toate disfuncțiile umane, care sunt ușor de dobândit și dificil de oprit.

● Până când este descoperită și recunoscută, dependența devine, de obicei, obișnuință bine înrădăcinată.

● Din toate aceste motive, dependența și tulburările de personalitate sunt adesea cel mai greu de schimbat, uneori aproape imposibil!

● Ele necesită frecvent terapie individuală și de grup prelungită și, probabil, intervenție medicală și medicație psihotropă.

Dacă vrei, poți să afli mai multe despre dependențe grave sau tulburări de personalitate severe. Dacă bănuiești că ești afectat de ele, folosește multe dintre metodele descrise în această carte pentru ca să te simți mai bine și (mai ales) să te faci mai bine. Dar caută și ajutor profesional!

ANGAJAMENTUL FAȚĂ DE TERAPIE

Unul dintre aspectele terapiei eficiente și al autoajutorului profund este atât de evident încât rareori mai este menționat, și anume angajamentul tău dedicat față

de a te simți și a te face mai bine.

Importanța obiectivelor și valorilor bine definite, și, preferabil, pe termen lung este menționată adesea. De exemplu, capitolul meu din cartea lui Alvin Mahrer, The Goals of Therapy (Obiectivele terapiei), arată cât de mult valorizează REBT obiectivele. Capitolul pune accentul asupra lui a vrea să te schimbi pe tine însuți și a lui a te angaja pe tine însuți în a face acest lucru.

Steven Hayes a subliniat valoarea angajamentului în și față de terapie încă din anii 1980, iar Russel Grieger a subliniat acest lucru din punctul de vedere al REBT încă din anii 1970. Așadar, dacă vrei să te simți mai bine, să te faci mai bine și să rămâi mai bine, ar fi bine să te angajezi față de acești pași importanți:

● Recunoaște-ți tendințele autoperturbatoare și nu le ascunde sau nega „fericit“.

● Observă-le originile complexe și multiple: predispozițiile tale biologice la disfuncționalitate; evenimentele externe care le-au declanșat; reacțiile pe care le alegi în mod unic pentru fiecare dintre aceste persoane sau lucruri și faptul că te obișnuiești și devii dependent de aceste reacții defetiste.

● Recunoaște-ți dificultatea — înnăscută și dobândită — în a-ți vedea și schimba disfuncționalitățile. Conștientizează pe deplin perioada de timp, dificultățile și efortul de care ai nevoie pentru a-ți schimba autosabotarea și pentru a continua să o schimbi mai departe.

● Decide ferm, determină și — mai presus de toate — acționează cu scopul de a atinge puterea voinței pentru care pledează REBT în vederea modificării personalității.

Ai tot ceea ce-ți trebuie pentru ca să planifici să te simți, să te faci și să rămâi mai bine? Ei bine, poate că nu este totul, dar este aproape totul! În ultimele capitole ale acestei cărți voi insista și mai mult asupra angajamentului.

---

[15] Revistă porno săptămânală din Statele Unite. (N.t.)

[16] Asociația Mondială a Tinerelor Femei Creștine (World Young Women’s Christian Association). (N.t.)

[17] Organizație și formă de terapie de grup pentru combaterea dependențelor. (Self-Management and Recovery Training — SMART — Instruire pentru autoconducere și recuperare. (N.t.)

12

Cum să te faci mai bine VI: Metode realiste, logice și pragmatice

Principiul REBT şi al acestei cărţi este că anumite filosofii profunde — sau Credinţe-Sentimente-Comportamente — te pot ajuta în cel mai înalt grad să te faci mai bine, să rămâi mai bine şi să te simţi mai bine. Aceste atitudini combină perspective realiste şi logice. Ele includ, de asemenea, consideraţii practice privind raportul costuri–beneficii. Prin urmare, este foarte probabil să te ajute să te simţi mai bine, să te faci mai bine şi să rămâi mai bine. Dacă vrei să încerci aceste tipuri de atitudini de bază generatoare de sănătate mentală, iată cum pot fi aplicate principalelor probleme emoţional-comportamentale cu care este posibil să te confrunţi.

Filosofii pentru a combate autodevalorizarea

„Este posibil să fiu responsabil parţial pentru crearea acestei Adversităţi şi probabil că aş fi putut face mai bine acest lucru, dar…

… din punct de vedere realist, sunt un om supus greşelii, care va face adesea unele greşeli, iar acum pot încerca să îmi corectez lacunele.

… din punct de vedere logic, sunt o persoană care a greşit, iar nu o persoană proastă, inadecvată.

… din punct de vedere practic, dacă eu cred că ar trebui să fiu infailibil şi mă consider lipsit de valoare pentru că nu am reuşit în această situaţie, voi reuşi doar să devin anxios şi deprimat şi să am mult mai multe şanse să nu reuşesc şi să fiu respins.“

FILOSOFII PENTRU A COMBATE ÎNVINUIREA ALTOR OAMENI

„Din câte văd eu, te porți urât și incorect și ai putea să te porți mai frumos decât o faci. Dar, ca să nu mă înfurii pe tine…

… din punct de vedere realist, pot înțelege că ești supus greșelii și, prin urmare, ești susceptibil să acționezi greșit și pot înțelege că tu nu poți să mă înfurii.

… din punct de vedere logic, pot să îmi dovedesc mie însumi că nu ești întru totul rău și, prin urmare, nu meriți să fii condamnat și pedepsit. Îmi dau seama că este preferabil în mare măsură să acționezi mai bine, dar este ilogic ca eu să trag concluzia că trebuie, în mod absolut, să faci acest lucru. Înțeleg că, deși nu îmi va plăcea niciodată comportamentul tău, ar fi mai bine să nu trag concluzia falsă că nu pot să îl sufăr.

… din punct de vedere practic, pot să îmi dau seama că, dacă eu cred că tu nu trebuie, în mod absolut, să faci ceea ce faci și dacă te condamn ca fiind o persoană rea pentru că faci acest lucru, mă voi înfuria, mă voi da singur peste cap, te voi încuraja și pe tine să te înfurii și va fi puțin probabil să te ajut să îți schimbi comportamentul.“

FILOSOFII PENTRU A-ȚI MINIMIZA TOLERANȚA SCĂZUTĂ LA FRUSTRARE

„Această Adversitate este incontestabil împotriva intereselor mele și nu vreau să existe. Dar, ca să o schimb sau să trăiesc mai bine cu ea, …

… din punct de vedere realist, pot să văd că nu este sfârșitul lumii și că se putea și mai rău. Pot face tot ce este posibil pentru a îmbunătăți situația. Pot să-mi distrag atenția de la ea. Pot să înțeleg că nu o să mă omoare.

… din punct de vedere logic, pot refuza să sar la concluzia că este în întregime

rea şi îngrozitoare. Pot înţelege că nu este nevoie să o las să mă priveze de toată fericirea posibilă în viaţă.

… din punct de vedere practic, pot să înţeleg că, dacă o definesc ca fiind devastatoare, voi avea o toleranţă la frustrare scăzută, mă voi supăra inutil, voi face prea puţine lucruri sau deloc pentru a îmbunătăţi situaţia şi, cel mai probabil, voi înrăutăţi situaţia.“

Să rezum ceea ce am spus până acum: atunci când te perturbi emoţional şi acţionezi într-un mod distructiv faţă de tine şi/sau faţă de alţii, există multe metode de a gândi, simţi şi a te comporta pe care le poţi folosi pentru a-ţi atenua supărarea. Atât timp cât faci un efort şi chiar încerci câteva dintre aceste metode, ori de preferinţă le combini, adesea te vei simţi mai bine, adică mai puţin perturbat, uneori pentru o perioadă scurtă de timp, alteori pentru o perioadă lungă de timp. Încearcă, deci, metodele descrise în această carte şi transformă-te într-o persoană mai puţin tulburată şi mai aptă să trăiască o viaţă fericită.

Cu toate că autoterapia care să îţi permită să te simţi mai bine este posibil să te ajute, cumva, şi să te faci mai bine, nu conta pe acest lucru. Ca om, tinzi mai degrabă să fii în mod distinct mai anxios, mai deprimat şi mai furios decât este necesar. Deşi eşti născut constructivist şi poţi să îţi dai seama de multe modalităţi de a face faţă propriei autoperturbări, eşti susceptibil să îţi planifici viaţa în aşa fel încât autoperturbarea să aibă un mod nesuferit de a persista, de a se atenua doar temporar şi de a se întoarce, apoi, să te îmbolnăvească pe tine şi pe cei dragi ţie.

Să te simţi mai bine este, aşadar, minunat, dar să te faci mai bine este şi mai minunat. Nu că vei reuşi perfect. Dar poţi înainta foarte mult pe drumul către minimizarea simptomelor tale nevrotice, prevenind reapariţia lor — adică, să te faci mai bine şi să rămâi mai bine — dacă exersezi câteva dintre tehnicile „elegante“ pe care le-am descris în paginile anterioare ale acestei cărţi.

Iată o scurtă recapitulare a câtorva dintre filosofiile sau Credinţele-Sentimentele-Comportamentele realiste, logice şi pragmatice pe care le poţi folosi — puternic şi constant — pentru a porni pe drumul care să îţi permită să te faci mai bine şi să rămâi mai bine din punct de vedere emoţional şi comportamental.

ÎNCETEAZĂ SĂ MAI PRETINZI, SĂ RECURGI LA IMPERATIVE ȘI SĂ SUPRAGENERALIZEZI

Ori de câte ori te simți sau acționezi disfuncțional, suspectează cu tărie existența unor prescripții absolute de tipul ar fi de dorit, se cuvine să și ar trebui, conștiente și inconștiente. Cel mai probabil că insiști ca unele dintre dorințele și preferințele tale puternice — care sunt în regulă și ar putea să fie valoroase pentru viața ta — trebuie, în mod absolut, să fie îndeplinite.

Mai precis, probabil că pretinzi unul sau mai multe dintre aceste trebuie principale: (1) „Trebuie să am rezultate bune la sarcinile și proiectele importante!“, (2) „Ceilalți oameni trebuie să mă trateze cu atenție, corectitudine și, uneori, cu dragoste!“ și (3) „Condițiile și Adversitățile care îmi displac nu trebuie să fie atât de rele pe cât sunt!“

Oricare dintre aceste trei pretenții grandioase îți va crea probleme reale; toate trei la un loc te vor devasta emoțional!

Presupune, din nou, că cel mai probabil ai câteva dintre aceste trebuie și contestă-le puternic și permanent. În primul rând, Contestă-le realist, pentru a înțelege că, oricât de dezirabil ți se pare un anumit lucru, nu există niciun motiv pentru care dorința ta trebuie să fie îndeplinită. Nicio lege a universului nu-ți mandatează trebuința.

În al doilea rând, Contestă-ți logic pretențiile, astfel încât să înțelegi cu adevărat că niciodată nu rezultă că (a) dacă nu o îndeplinești, ești o persoană lipsită de valoare, (b) dacă ceilalți oameni nu îți dau ceea ce „trebuie“, atunci ei nu sunt „buni de nimic“ și sunt condamnabili sau (c) lumea este „un loc nenorocit“ atunci când nu îți oferă ceea ce presupui că ar „trebui“ să-ți ofere.

În al treilea rând, Contestă-ți aceste trebuie din punct de vedere pragmatic, dovedindu-ți că nu sunt funcționale și că, atâta timp cât le păstrezi, cel mai probabil te perturbi emoțional și comportamental.

În timp ce îți descoperi aceste trebuie și le Contești, realizează în mod conștient că suprageneralizarea imprecisă este ușoară pentru tine și pentru ceilalți oameni. Aproape toți oamenii, inclusiv tu, se nasc și cresc cu o tendință puternică de a se

complace în ea și de a-și crea, astfel, o autoperturbare considerabilă.

Monitorizează-ți propria supragenerализare și înăbuș-o din față. Înțelege clar că, dacă nu reușești, nu ești un ratat. Dacă te comporți urât față de tine și/sau față de alții, nu înseamnă că ești un individ lipsit de valoare. Dacă nu reușești de mai multe ori la un proiect, nu înseamnă că acesta — și cu tine — sunteți lipsiți de speranță. Dacă ești tratat incorect de unul sau de câțiva oameni, asta nu dovedește că oamenii și lumea sunt complet nedrepte și nenorocite. Dacă lucrurile sunt rele acum, asta nu înseamnă că vor fi așa întotdeauna și că nu le vei putea îmbunătăți niciodată.

Atunci când te superi foarte tare în legătură cu orice, urmărește-ți cu atenție supragenerализarea, vezi cum creează „orori“ și cum poți să elimini aceste „orori“, întorcându-te la concluzii logice în locul celor ilogice de tipul „absolut întotdeauna“ și „absolut niciodată“. Fă tot ceea ce poți pentru a gândi în termeni de probabilități, și nu de supragenerализări absolute sau certitudini. De exemplu, dacă încerci de mai multe ori să iei un examen și continui să îl pici, trage concluzia că probabil îți va fi greu să îl treci. Dar nu există nicio certitudine că nu îl vei lua niciodată și că nu o să poți să te descurci mai bine în viitor.

ACCEPTĂ-TE NECONDIȚIONAT

Este aproape sigur că toți oamenii sunt supuși greșelii și că nu pare să existe, printre oameni, vreunul care să fie infailibil și să acționeze corect tot timpul, ca să nu mai spunem perfect. Prin urmare, este absolut de înțeles că tu și oamenii pe care îi întâlnești veți acționa adesea necorespunzător și veți face destul de multe greșeli și erori, chiar și atunci când știți ce este „corect“ să faceți și vă străduiți cu sinceritate să realizați acel lucru.

Printre caracteristicile supuse greșelii pe care le împărtășim noi, oamenii, există unele cu care ne naștem (de exemplu, diferite handicapuri mentale sau fizice) și altele pe care le învățăm din cauză că suntem crescuți necorespunzător sau suntem expuși la influențe negative. Așa că ne încălcăm cu ușurință propriile reguli și pe cele ale comunității în care trăim. Cum suntem în mod natural constructiviști și avem o oarecare posibilitate de a alege sau liber arbitru, noi,

oamenii, putem teoretic să alegem să acționăm bine sau rău și suntem responsabili în mare măsură de comportamentul nostru. Dar limitările biologice și sociale fac, practic, sigur, faptul că cei mai mulți oameni vor acționa adesea eronat, chiar și atunci când „știu“ cum să acționeze mai bine.

Mai mult decât atât, așa cum am arătat în această carte și așa cum am notat în secțiunea anterioară despre suprageneralizare, oamenii care se poartă „rău“ sau „greșit“ nu se poartă așa tot timpul. Chiar și Hitler era atent cu mama lui, cu câinele și cu amanta. Deci, oamenii „răi“ nu sunt complet răi; cu rare excepții, ei fac și unele fapte bune.

În același timp, nu putem să trăim confortabil în această viață pe care o avem decât dacă ne evaluăm gândurile, sentimentele și comportamentele în funcție de cât de bine ne ajută să supraviețuim și să fim cât se poate de fericiți. Prin urmare, putem spune în mod legitim că unele dintre trăsăturile noastre sunt rele, dacă putem să demonstrăm că ele ne distrug obiective importante și că sabotează starea de bine a celor cu care vrem să trăim și să muncim. Dar nu ne putem evalua cu precizie pe noi înșine, totalitatea noastră, esența noastră, deoarece aceasta constituie o suprageneralizare crasă și de obicei face mai mult rău decât bine. În primul rând, dacă spui că ești rău din cauza comportamentului greșit, atunci cum ar putea o persoană rea ca tine să-și schimbe greșelile? Iar dacă spui că ești bun datorită faptelor tale bune, ce te mai îndeamnă să îmbunătățești acele fapte? Dacă tu ești ceea ce faci, atunci toate demersurile pentru corectarea erorilor tale ajung să fie oprite.

Morala: Pentru a te înțelege bine cu tine însuți, oferă-ți acceptare de sine necondiționată (ASN). Nu face ca valoarea ta ca persoană să depindă de performanțele tale bune. Acceptă-te pe tine însuți ca fiind „bun“ doar pentru că ești viu, om și unic — ceea ce vei fi întotdeauna până când vei muri — indiferent dacă ai sau nu performanțe bune și indiferent dacă ești aprobat de către ceilalți. Încearcă, negreșit, să acționezi corect și să câștigi aprobarea, pentru că vei avea întotdeauna avantaje reale dacă faci acest lucru. Dar nu pretinde că eforturile tale trebuie să izbândească, pentru că altfel nu te poți accepta pe tine însuți.

Ca o variație deosebită a REBT și a acceptării de sine necondiționate (ASN), încearcă experimentul de a-ți evalua numai modul în care gândești, simți și te comporți din perspectiva obiectivelor pe care le-ai ales; dar nu îți evalua deloc propriul sine, ființa sau esența. Ai un sine — un proces permanent care include

tot ceea ce gândești, simți și faci pe toată durata vieții tale. Dar nu trebuie să evaluezi în mod global acest sine. Acceptă-l așa cum este, iar după aceea încearcă să schimbi unele dintre obișnuințele lui disfuncționale.

„… ȘI VOI FACEȚI LOR…“

[18]

Pe măsură ce te străduiești să obții acceptarea de sine necondiționată, vei avea tendința să obții și acceptarea necondiționată a celorlalți (ANC). Vei vedea că și ceilalți oameni sunt incredibil de supuși greșelii. Adesea nu realizează cât de mult rău fac (ție, altora și lor înșiși); iar atunci când își dau seama continuă, adesea, să-l facă. De ce? Tot din cauza failibilității lor umane: a biologiei lor, a învățării lor în familie și a învățării culturale și a istoricului lor de reacții prostești în condiții tensionate. Toți oamenii au tendința să insiste că dorințele și preferințele lor se cuvine, ar trebui și este necesar în mod absolut să fie îndeplinite, iar uneori să fie îndeplinite instantaneu! Exact ca tine, și ei fac nenumărate greșeli și erori și probabil că vor face întotdeauna. Exact ca și tine, nu s-ar putea spune că sunt supraoameni, ci doar oameni.

Exact așa cum te accepți necondiționat pe tine însuți, ar fi bine să îi accepți necondiționat și pe ceilalți. Nu, nu ceea ce fac ei, pentru ca aceasta este adesea abominabil. Nu, nu ceea ce spun, pentru că ceea ce spun este adesea stupid, fanatic și greșit. Nici sentimentele nu trebuie să li le accepți, pentru că acestea pot fi sentimente de bucurie în timp ce alții suferă. Dar acceptă faptul că oamenii pot să se comporte abominabil, să spună lucruri stupide, fanatice și greșite și să aibă sentimente disfuncționale. Nu fi, în niciun caz, de acord sau nu aproba multe dintre lucrurile pe care ei le fac, le spun sau le simt. În anumite cazuri opune-te și încearcă să îi convingi să se comporte altfel. Încearcă să îi ajuți să se schimbe, dacă-ți displace modul în care acționează, gândesc și simt.

În același timp, acceptă-i necondiționat, ca persoane, cu comportamentele lor dezagreabile, nefericite, iar, uneori, crude. Da, acceptă păcătoșii deplângând și, eventual, luptând cu hotărâre împotriva păcatelor lor. De ce? Ei, bine, în primul rând deoarece ei sunt toți, ca tine, oameni supuși greșelii, iar dacă tu îi condamni

pentru ticăloşiile lor te vei încuraja să te condamni şi pe tine pentru eşecurile tale. Care dintre noi, oameni imperfecţi, este în măsură să arunce primul cu piatra? Dacă nu îi accepţi cu adevărat — şi vreau să spun chiar cu adevărat — până şi pe oamenii al căror comportament îţi displace foarte mult, cum vei putea să fii capabil să te accepţi cu adevărat pe tine însuţi, cu activităţile tale neplăcute? Nu foarte uşor! Acceptarea celorlalţi, în ciuda faptelor lor nefericite, îţi va oferi un excelent antrenament pentru a ajunge la acea atitudine cu adevărat dificil de atins — acceptarea de sine necondiţionată.

Acceptarea necondiţionată a celorlalţi are avantaje profunde prin ea însăşi. Ai tendinţa să te perturbi prin furie, deprimare, anxietate şi autocompătimire, iar toate acestea te ating adesea, atunci când îi condamni pe ceilalţi pentru comportamentul lor „urât“. Prin urmare, dacă îi transformi în „oameni oribili“ din cauza faptelor lor „abominabile“, te vei înfuria adesea pe ei, te vei deprima din cauza convingerii tale că ei vor acţiona întotdeauna urât, vei deveni anxios atunci când te vei aştepta ca ei să acţioneze urât şi te vei autocompătimi din cauza a ceea ce-ar putea să-ţi facă în continuare. Sentimentele care îţi spun că sunt cei dintâi candidaţi la iad îţi vor face prea puţin bine şi au un mare potenţial dăunător.

Pe de altă parte, dacă accepţi complet alţi oameni, cu comportamentele lor necorespunzătoare, vei avea mai multe avantaje practice. Dacă nu mai eşti furios împotriva lor, este mult mai probabil să îi convingi să îşi schimbe felul de a fi. În loc să îi încurajezi să răspundă cu furie furiei tale, i-ai putea ajuta să fie mai prietenoşi faţă de tine. Acceptarea necondiţionată îi poate ajuta să vadă că şi ei pot să îi accepte necondiţionat pe alţii şi că pot fi mai puţin deranjaţi de aceştia. Acceptarea necondiţionată a celorlalţi îţi permite, de asemenea, să ierţi şi să uiţi şi te face să poţi să simţi dragoste faţă de alţii, inclusiv faţă de unele dintre rudele tale apropiate pe care, altfel, le-ai fi respins cu furie. Furia naşte furie, iar renunţarea la propria furie dă naştere, adesea, iubirii.

Cea mai bună dintre toate, acceptarea necondiţionată a celorlalţi (precum şi a ta însuţi) este esenţa principală a păcii sociale şi contribuie la soluţionarea conflictelor mondiale. Oamenii şi naţiunile se războiesc unii cu alţii din cauza multor motive politice, economice, religioase şi de alte feluri. Dar, practic, toate aceste motive includ condamnarea altor indivizi şi grupuri pentru că au obiective şi valori diferite. Astfel, dacă o ţară este capitalistă, iar alta socialistă şi fiecare vede sistemul celeilalte ca „eronat“ şi „greşit“, dar acceptă celălalt grup cu „toate greşelile“ lui, probabil că vor avea loc puţine conflicte armate. Poate că vor trăi

amândouă în pace cu sistemele lor „greșite“.

Însă, dacă grupul capitalist insistă că grupul socialist nu trebuie, în mod absolut, să fie așa cum este și dacă grupul socialist insistă asupra unor pretenții similare, probabil că între cele două grupuri vor izbucni continuu ciorovăieli și războaie. Dacă cetățenii ambelor grupuri care se războiesc și-ar dezvolta cu adevărat acceptarea de sine necondiționată și acceptarea necondiționată a celorlalți, ar continua, probabil, să nu fie de acord, în mare parte, cu felul de a fi al celuilalt grup, dar nu ar avea tendința să se înfurie unii împotriva celorlalți și să fie predispuși să instige la conflicte și război.

Acceptarea de sine necondiționată (ASN) îți oferă uriașa favoare de a fi împăcat cu tine însuți, indiferent cât de urât ai putea să te porți uneori. Dar are totodată tendința să te încurajeze să te simți împăcat atât cu ceilalți, cât și cu lumea. Individualismul luminat este un lucru bun, îți permite să fii bun, în mod clar, cu tine însuți și să nu te bazezi prea mult pe ajutorul celorlalți. Dar individualism luminat înseamnă să recunoști întotdeauna că alegi să trăiești într-un grup social și că ai supraviețui cu greu ca pustnic. Prin urmare, ar fi bine să alegi să fii bun cu ceilalți, să ai interese sociale și comunitare reale, să trăiești fericit și să îi ajuți pe ceilalți să trăiască fericiți — de dragul lor și al tău.

Mai ales văzând cât de conflictuală și beligerantă este lumea de astăzi, când violența și terorismul au atins cote extrem de înalte, și văzând cât de multe ravagii pot face câțiva oameni cu ajutorul armamentului tehnologic modern, calmarea tendințelor noastre violente pare să fie aproape imperativă pentru continuarea în siguranță a existenței rasei umane. Gândește-te la acest lucru!

Acceptarea necondiționată de sine nu este un panaceu. Aceasta nu va stopa toate conflictele umane disfuncționale. Dar, cu cât o atingi mai mult și cu cât te complaci mai puțin în furia fanatică împotriva altora, cu atât vei face, probabil, mai mult bine pentru toți oamenii — inclusiv pentru tine!

ATINGE O TOLERANȚĂ ÎNALTĂ LA FRUSTRARE (TÎF)

Așa cum am arătat în întreaga carte, oamenii se nasc și sunt educați să se

îngrozească. Ei exagerează Adversităţile minore şi le percep ca fiind îngrozitoare. De asemenea, ei iau Adversităţile majore şi le desemnează în mod corect ca fiind foarte rele, dar le văd, incorect, ca fiind îngrozitoare, oribile şi teribile. De ce incorect? Pentru că oricât de rele ar fi, este puţin probabil să fie în întregime rele, atât de rele cât pot ele să fie şi să nu trebuiască în niciun caz să existe. Adversităţile sunt nefericite sau extrem de nefericite. Dar, atunci când există, ele trebuie, în mod evident, să existe, iar faptul că te îngrozeşti în legătură cu condiţiile proaste nu numai că nu le va îmbunătăţi, ci te va face şi pe tine să te simţi mai rău. Aşadar, mai întâi ai curajul să încerci să faci lucrurile mai bune, iar apoi ai seninătatea să accepţi ceea ce nu poţi să schimbi în legătură cu ele şi, aşa cum a spus Reinhold Niebuhr, ai „înţelepciunea să o deosebeşti pe una de cealaltă“.

Toleranţa înaltă la frustrare (TÎF) faţă de greutăţile, dificultăţile, restricţiile, privările şi nedreptăţile pe care te străduieşti cât poţi mai bine să le schimbi, dar pe care cumva eşuezi în continuare să le îmbunătăţeşti, este în mod evident una dintre modalităţile-cheie prin care să abordezi cu succes Adversităţile. Evident că nu o să faci sită de mătase din coadă de câine. Dar poţi să îţi accepţi limitele şi să încetezi să mai pretinzi să le schimbi în mod miraculos. O coadă rămâne o coadă: şi, apoi, chiar ai nevoie de o sită de mătase? Ai mare grijă dacă răspunzi la întrebare cu da!

Cum obţii TÎF? De cele mai multe ori cu dificultate. Dar — în mod ironic! — dacă te străduieşti să o obţii şi îţi mişti fundul către direcţia potrivită, o poţi obţine în mare măsură. Tot ceea ce ai de făcut este să te convingi cu putere — şi să continui să te convingi în mod constant — că…

„… Nu am niciodată nevoie de ceea ce vreau. Doar prefer acel lucru, deşi uneori cu foarte multă putere, dar nici măcar viaţa însăşi nu este o necesitate. Este doar foarte de dorit, mai ales dacă am TÎF!“

„… Să eşuez să-mi ating obiectivele este, într-adevăr, frustrant şi supărător. Nu este o oroare decât în conformitate cu definiţia mea prostească.“

„… Dacă ratez câteva satisfacţii reale, cu siguranţă că pot suporta acest lucru — şi să găsesc numeroase alte bucurii, dacă le caut.“

„… Dacă fac lucruri neplăcute azi (cum ar fi să studiez), îmi va aduce în cele mai multe cazuri avantaje în viitor (cum ar fi să obţin o diplomă de studii).“

„… Dacă fac lucruri plăcute astăzi (cum ar fi să fumez), îmi va aduce în cele mai multe cazuri dezavantaje mâine (cum ar fi cancer la plămâni).“

„… Terminarea muncilor dezagreabile (cum ar fi să îmi fac ordine în apartament sau la birou) este enervantă, dar nu îngrozitoare.“

„… Faptul că detest să îndeplinesc unele sarcini impuse (cum ar fi să-mi plătesc impozitul) nu înseamnă că nu pot să fac lucrul respectiv.“

„… De cele mai multe ori este greu să mă disciplinez (ţinând dietă sau făcând exerciţii fizice), dar este mult mai greu dacă nu o fac.“

„… Pot să mă sustrag cu uşurinţă multor cerinţe sociale (cum ar fi să ajung la serviciu la timp). Dar pentru cât timp?“

„… Dacă eu cred că viaţa trebuie să fie uşoară întotdeauna, unde voi ajunge cu această idee ciudată?“

„… Nu câştigi nimic fără efort“ (Benjamin Franklin, Almanahul sărmanului Richard, vol. 2).

„… Viitorul meu se planifică singur foarte rar. Timpul zboară.“

„… Pot să dau vina pe lenea mea dacă vreau. Dar să mă desconsider pe mine din cauza lenei mele nu va face altceva decât să mă convingă că un leneş bădăran ca mine nu poate să nu fie leneş.“

„… De cele mai multe ori este greu să te ridici şi să mergi mai departe. Dar ar trebui să fie greu atunci când este greu şi nu este, practic, niciodată prea greu decât dacă eu cred că este aşa.“

„… Dacă mă forţez să îndeplinesc anumite sarcini foarte neplăcute, de cele mai multe ori pot să devin implicat în ele şi chiar să îmi placă ceea ce fac.“

„… Pot fi cât se poate de fericit cu mai puţin decât îmi doresc atunci când voi înceta să pretind ca toate nevoile să-mi fie îndeplinite.“

„… Dacă mă expun în mod deliberat unor lucruri neplăcute (cum ar fi să susţin un discurs în public), pot să trec frecvent peste disconfort, să mă desensibilizez de frica de a face acest lucru şi să ajung ca în multe cazuri să îmi placă.“

„… Dacă voi continua să îmi asum anumite riscuri (cum ar fi să conversez cu străini care ar putea să mă respingă), aș putea să descopăr că asumarea riscurilor poate fi interesantă, provocatoare, incitantă și plăcută.“

„… Atunci când Adversitățile apar în mod inevitabil și nu pot fi schimbate, să pretind că nu trebuie să existe și să refuz să le accept, de obicei le va înrăutăți.“

APLICĂ UN RAPORT COSTURI–BENEFICII PLĂCERILOR ȘI NENOROCIRILOR

Multe dintre lucrurile care îți plac — ca alcoolul, mâncarea delicioasă și să stai în pat după ce a sunat ceasul — te vor sabota pe termen lung. Nenumărate plăceri presupun costuri dureroase. De ce? Pentru că așa este, de multe ori, viața — te recompensează și te pedepsește. Cu ajutorul cunoștințelor și experiențelor poți să descoperi ce este bine — și rău — pentru tine, un individ unic. Ia aceste cunoștințe și această experiență și folosește-le diferențiat.

Nu cântări compulsiv sau perfecționist avantajele și dezavantajele a tot ceea ce faci, pentru că atunci insiști că trebuie să faci „cele mai bune“ mișcări și vei avea întotdeauna tendința să fii anxios ca nu cumva să le faci pe cele „greșite“. Cu toate acestea, uită-te înainte să sari cu capul înainte și păstrează în minte aceste maxime atunci când decizi ce să faci pentru a-ți spori plăcerea și a-ți minimiza durerea:

● „Practic, orice lucru pe care îl fac are avantajele și dezavantajele lui. Nimic nu este gratis.“

● „Alegerea perfectă a ceea ce să faci și a ceea ce să nu faci este utopică. Poate că le voi face întotdeauna dacă și atunci când ajung în rai. Nu până atunci!“

● „Dacă îmi asum riscuri, s-ar putea să pierd. Dacă nu îmi asum riscuri, tot aș putea să fiu lovit de un camion. Refuzând să îmi asum riscuri normale, îmi voi crește panica față de asumarea lor și voi avea tendința să îmi fac viața inactivă și plictisitoare.“

● „Cine nu riscă nu câștigă.“

● „Voi avea de multe ori de ales doar între două sau mai multe rele. Mai bine nu mă mai văicăresc și-o aleg pe cea care mi se pare mai mică.“

● „Multe plăceri nu merită efortul. Multe merită! Ar fi bine să fac diferența.“

● „Cine nu cârpește spărtura mică are necaz să dreagă borta mare.“

● „Lasă-mă să amân pe mâine ce pot face azi — și să-mi stea pe cap pentru totdeauna!“

● „Pot să mă bat la cap fără milă să nu mai procrastinez — iar asta va ajuta o persoană disperată și incompetentă ca mine să se pună pe treabă!“

● „Dacă îmi asum sarcini imposibile și sunt sigur că pot să mă descurc cu orice lucru care poate fi făcut, voi realiza foarte multe lucruri — prost!“

● „Dați-mi voie să fiu obsedat de control — așa oamenii mă vor iubi pentru că voi vedea întotdeauna cât de perfect acționează ei. Până când se vor îndepărta de mine.“

● „Dați-mi voie să mă asigur că voi face lucrurile perfect întotdeauna și că voi domina totul — așa voi muri devreme din cauza presiunii arteriale crescute și a problemelor de inimă.“

● „Pentru mine, să am o relație socială sau socio-sexuală bună cu alții implică diverse costuri. Nu voi sacraliza realizarea ei, ci îmi voi da seama dacă merită sau nu în fiecare caz particular în parte.“

● „Voi alege în mod deliberat să îmi ofer reîntăriri sau recompense după ce ajung la un comportament pozitiv la care mi se pare dificil de ajuns (de exemplu, îmi voi permite să ascult muzică drept recompensă pentru socializare, atunci când devin anxios din punct de vedere social) și/sau mă voi pedepsi atunci când voi deveni anxios din cauză că urmează să fac ceva (voi arde o bancnotă de o sută de dolari de fiecare dată când evit să socializez, de exemplu). Cu alte cuvinte, voi crește costurile evitărilor mele dăunătoare.“

● „Înainte să mă deprim, pot să mă concentrez atât asupra posibilităților pozitive și negative din viața mea, cât și asupra modului în care pot să mă bucur, în

pofida Adversităţilor. Da, este posibil să am, într-adevăr, probleme, dar care sunt satisfacţiile mele prezente și potențiale?“

● „Știu că adesea nu am posibilitatea să aleg dificultățile care apar în viața mea și a celor pe care îi iubesc. Dar pot, întotdeauna, să aleg modul în care să reacționez față de Adversități.“

● „Să am un simţ al umorului puternic îmi poate ușura durerea neplăcerilor și ghinioanelor. Până și Adversitatea are, de obicei, partea ei amuzantă.“

● „Nu există nicio lege care să spună că trebuie să îi suport la nesfârşit pe membrii nesuferiți ai familiei. Sângele pică, adesea, mai greu decât apa. Ele vor fi întotdeauna rudele mele — dar pot să aleg, dacă vreau, să le țin la distanță.“

● „Dacă voi înceta să condamn oamenii al căror comportament îmi displace și îi voi accepta cu eșecurile lor, aș putea chiar să mă bucur deplin de unele dintre lucrurile pe care ei le fac.“

● „Da, viața are bătăile de cap și problemele ei. Dar moartea este plictisitoare pentru al dracu’ de mult timp!“

● „Văicăreala din cauza dificultăților le sporește de multe ori dificultatea.“

● „Concentrându-mă asupra a cât de groaznic și oribil este sentimentul că mă deprim și asupra faptului că sunt un om de nimic pentru că mă deprim, îmi voi amplifica aproape sigur suferința în mod considerabil.“

În acest capitol, am explorat patru modalităţi de a face faţă unor sentimente și comportamente nesănătoase:

● Metode ineficiente care funcţionează uneori.

● Metode de distragere care pot funcționa temporar și paliativ.

● Metode realiste care oferă soluții neelegante și parțiale.

● Metode realiste și elegante recomandate de REBT.

Am arătat că cea mai eficientă şi mai puternică abordare care te va ajuta să te simţi mai bine, să te faci mai bine şi să rămâi mai bine este evitarea metodelor ineficiente, paliative şi parţiale şi concentrarea, în schimb, asupra metodelor realiste, logice şi practice, care sunt susţinute şi învăţate de REBT. Soluţiile simple, pe termen scurt, te pot face să te simţi bine pentru un timp, dar abordarea elegantă pe termen lung este cea care te va ajuta să rămâi mai bine pentru o perioadă îndelungată.

În următorul capitol vom examina modul în care îţi poţi pune în aplicare hotărârea de a te schimba.

---

[18] Trimitere la versiunea King James a Bibliei. Versetul complet: „Ci toate câte voiți să vă facă vouă oamenii, asemenea și voi faceți lor, că aceasta este Legea și proorocii“ (Evanghelia după Matei, 7.12). (N.t.)

13

Cum să rămâi mai bine I: Evitarea credințelor-emoțiilor-comportamentelor autoperturbatoare

Am discutat despre destul de multe dintre Credinţele-Emoţiile-Comportamentele Iraționale (CI-uri) care contribuie semnificativ la sentimentele şi acţiunile disfuncţionale. Obiectivul tău, dacă vrei să obţii mai mult din ceea ce vrei şi mai puţin din ceea ce îţi displace, poate fi să vezi cu claritate care-ţi sunt pretenţiile şi, după aceea, să foloseşti mai multe dintre metodele de gândire, emoţional-experienţiale şi comportamentale ale Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive (REBT) pentru a minimiza pretenţiile şi a le înlocui cu preferinţe sănătoase.

În acest capitol, voi începe prin a accentua cât este de important să rămâi mai bine — să faci mai mult sau mai puţin permanente schimbările obţinute prin autoajutor. Cum ai putea să păstrezi câştigurile pe care le-ai obţinut folosind principiile REBT şi metodele pe care le-ai învăţat din această carte?

Pentru a recapitula şi rezuma sugestiile menite să te ajute pe care ţi le-am oferit în capitolele anterioare, dă-mi voie mai întâi să îţi amintesc, din nou, unele dintre principalele Credinţe Iraţionale pe care tu, la fel ca oamenii din toată lumea, le foloseşti în mod curent pentru a te indispune — iar, după aceea, să te indispui din cauza indispoziţiei tale. Cea mai elementară atitudine autodistructivă nu este numai cea conform căreia anumite lucruri care îţi displac (Adversităţile) sunt rele, ci este cea conform căreia aceste Adversităţi nu ar trebui, în mod absolut, să existe.

Este raţional şi te ajută să recunoşti că o bună parte din lucruri sunt nefericite şi de nedorit. Tu (şi alţi oameni) trăieşti în concordanţă cu dorinţele şi preferinţele tale, iar când acestea sunt zădărnicite — de tine, de alţii sau de condiţii — poţi trage, în mod real, concluzia că sunt „rele“. Nu este tocmai bine să vrei ceva şi

să nu poți să obții acel lucru sau să îți displacă ceva și să ai parte de acel lucru în viața ta. Așa cum afirm în mai multe rânduri în această carte, nevoile și obiectivele tale sunt, în cea mai mare parte, cât se poate de sănătoase, iar tu nu ai fi fericit fără ele.

Așa cum arată Nico Frijda într-o carte genială, Emoțiile (The Emotions), dorințele și obiectivele tale păstrează și îmbunătățesc, de obicei, viața. Ca membru al rasei umane, ai tendința să te menții în viață și sănătos și să îți displacă ceea ce contravine vieții și bucuriilor tale. Practic, toate animalele par să aibă anumite dorințe și preferințe, iar dacă nu le-ar fi avut este puțin probabil că ar fi supraviețuit și ar fi avut urmași.

PREFERINȚE „BUNE“ ȘI AVERSIUNI „RELE“

Să presupunem, deci, că dorințele și gusturile tale de bază sunt „bune“ și că vei avea tendința să trăiești o viață satisfăcătoare dacă le dai prioritate. În general vorbind, numești „bun“ ceea ce îți place sau preferi și numești „rău“ ceea ce îți displace sau ți se pare respingător. Cu toate acestea, autoperturbarea nu rezultă numai ca urmare a blocării dorințelor și preferințelor tale, ci și ca urmare a faptului că evaluezi disfuncțional evenimentele nedorite care ți se întâmplă (Adversități) și insiști conștient sau inconștient că ele nu trebuie să existe. Evident, tu — și întreaga rasă umană — supraviețuiești adesea destul de bine atunci când se întâmplă lucruri „rele“, cum ar fi atunci când îți este foame sau ești obosit. În acel moment ești preocupat în mod sănătos de aceste Adversități, dar nu intri neapărat în panică, nu disperi sau nu te înfurii. În același timp, ți se întâmplă multe lucruri „bune“ — cum ar fi să iei 9 la un examen sau să câștigi un salariu considerabil în fiecare lună — și reușești în continuare să te perturbi în legătură cu aceste lucruri: să te deprimi, de exemplu, din cauză că nu ai obținut o notă mai bună sau că nu ai câștigat un salariu mai mare.

La baza unei bune părți a autoperturbării tale nu stau, deci, Adversitățile care ți se întâmplă, ci grandioasele tale insistențe potrivit cărora aceste evenimente sunt groaznice, teribile și cumplite; nu ar trebui, în mod absolut, să fie atât de rele pe cât sunt; nu poți suporta sau tolera faptul că sunt atât de rele și trebuie să le schimbi și să le înlocuiești rapid — imediat! — cu întâmplări pe care tu le

consideri bune. Aproape întotdeauna, cu puține excepții, ceea ce te supără — sau, mai curând, lucrul cu care te superi singur — este faptul că te îngrozești în legătură cu Adversitățile și nu simpla lor prezență.

Este valabil și pentru evenimentele cu adevărat rele care ar putea să apară în viața mea, cum ar fi violența, violul, incestul, războiul și terorismul? Probabil că da. Chiar ai posibilitatea să alegi cum să reacționezi la evenimente neobișnuit de negative, așa cum demonstrează faptul că unor oameni de fapt le place sau simt numai o părere de rău moderată față de violență sau de război. În mod normal însă, atunci când ești asaltat de Adversități neobișnuite, le percepi în mod automat ca fiind în primul rând rele și, în al doilea rând, foarte rele. Fiind om, ai tendința să te îngrozești mai des în legătură cu condițiile pe care le consideri foarte rele decât o faci în legătură cu cele pe care le consideri ușor sau moderat de rele.

Atunci când se întâmplă ceva ce este exact opus intereselor tale și tu intri în panică, te deprimi sau te înfurii în legătură cu acest lucru, nu numai că îl evaluezi ca fiind nefericit și îți dorești cu putere să nu se fi întâmplat, ci și insiști, adesea, în mintea și în inima ta, conștient și/sau inconștient, că nu ar fi trebuit, nu s-ar fi cuvenit, în mod absolut, să apară și că este îngrozitor faptul că s-a întâmplat.

Poți să te complaci îngrozindu-te în legătură cu lucruri triviale și cu frustrări și jigniri mărunte? Poți, într-adevăr, însă probabil că nu fără să le percepi ca fiind destul de importante. Astfel, poți să te îngrozești în legătură cu faptul că ai ratat o lovitură la tenis, să fii desconsiderat de către cineva de care chiar nu îți pasă sau să fii respins de la un loc de muncă pe care nu ți-l dorești. De ce te îngrozești în legătură cu aceste frustrări și pierderi „minore“? Din cauză că, în momentul în care apar, tu nu le vezi tocmai minore. Vezi lovitura ratată la tenis ca „demonstrând“ faptul că ești un „jucător foarte prost“. Interpretezi faptul că ai fost respins de cineva de care nu îți pasă ca demonstrând că ești un „ratat“. Vezi faptul că nu ai fost acceptat la un loc de muncă pe care nu ți-l dorești ca indicând că ești „fără speranță“ la interviurile pentru un loc de muncă și că vei fi întotdeauna respins dacă vei încerca să obții unul pe care ți-l dorești cu adevărat.

Toate acestea demonstrează, așa cum tot repet în această carte și așa cum a spus Epictet în urmă cu două mii de ani, că nu Adversitatea care se întâmplă este cea care te perturbă, ci modul în care o percepi tu. Atunci când te perturbi, mai întâi vezi o anumită Adversitate ca fiind „foarte rea“, deși alți oameni ar putea să o

vadă foarte diferit. După aceea, insişti că, din cauză că este atât de rea, nu ar trebui să existe — sau că, datorită faptului că un lucru pe care ţi-l doreşti este atât de bun, trebuie în mod categoric să-l ai. Evaluezi un eveniment ca fiind foarte rău; iar după aceea proclami, în interior sau/şi în exterior, că orice este atât de rău nu ar trebui, în mod absolut, să existe.

Eşti, bineînţeles, cât se poate de îndreptăţit să faci această evaluare, pentru că, dacă tu crezi că ratarea unei lovituri la tenis este un lucru foarte rău, sau chiar cel mai rău lucru posibil care ţi s-ar putea întâmpla, eşti agentul liber care este îndreptăţit să aibă această perspectivă. Dacă tu crezi că nu trebuie, în mod absolut, să ratezi niciodată o lovitură la tenis şi că este o catastrofă dacă se întâmplă, eşti îndreptăţit să ai şi această convingere. Nimeni nu poate să te lipsească de Credinţele tale, oricât de iraţionale şi nesănătoase ar putea fi.

Problema este că, atunci când tu crezi că lovitura ta la tenis este „oribilă“ şi atunci când crezi că nu ar trebui, în mod absolut, să fie atât de „oribilă“ pe cât ţi se pare ţie, atunci, vai, te vei deprima disfuncţional în legătură cu acest lucru, în loc să îţi pară rău şi să fii dezamăgit în mod sănătos şi util. Aşa că, dacă vrei, continuă să faci acest lucru! Defineşte diferite lucruri aşa cum ai făcut cu lovitura proastă la tenis ca fiind extraordinar de rele; şi pretinde că, de vreme ce sunt atât de rele, nu ar trebui, în mod absolut, să apară. Definiţiile tale — pentru că asta sunt, de fapt, aprecieri şi definiţii personale — probabil că te vor răvăşi emoţional. Acesta este lucrul pe care ţi-l doreşti cu adevărat? Este acesta unul dintre scopurile tale principale: să te faci să disperi în loc să fii iritat moderat? Ai posibilitatea să alegi cum să te simţi în legătură cu lovitura ta proastă la tenis (sau orice altceva). Acesta este unul dintre aspectele principale ale acestei cărţi.

Deci, să te perturbi singur înseamnă, în mare măsură, să alegi să te îngrozeşti şi, în acelaşi timp, să impui că ceea ce tu defineşti ca „îngrozitor“ nu trebuie, în mod absolut, să apară. Atunci când te îngrozeşti în legătură cu ceva — în special un lucru pe care mulţi oameni l-ar considera regretabil, dar în niciun caz îngrozitor — tolerezi prost frustrarea sau îţi creezi singur disconfort. Refuzi să tolerezi ceea ce nu îţi place. Exagerezi foarte mult privarea, restricţiile şi limitarea atunci când nu obţii ceea ce vrei. Nimeni nu vrea ca ţie să îţi placă acest tip de frustrări. Dar chiar eşti obligat să te îngrozeşti în legătură cu ele şi să impui (înăuntru şi/sau în afară) că nu trebuie să existe?

Este posibil ca groaza ta să îţi facă vreun bine? Este posibil să elimine situaţiile frustrante şi să îţi ofere mai mult din ceea ce îţi doreşti? Puţin probabil! Să nu îţi

placă faptul că îţi sunt blocate dorinţele e posibil să te ajute să ţi le îndeplineşti. Dar să te îngrozeşti şi să te terorizezi în legătură cu ele? Puţin probabil!

CE ESTE ATÂT DE ÎNGROZITOR?

Care sunt unele dintre lucrurile cele mai importante în legătură cu care este posibil să te îngrozeşti şi să te terorizezi şi a căror diminuare imediată probabil că o pretinzi? Pentru a le recunoaşte mai uşor, iată câteva dintre cele mai obişnuite forme în care te îngrozeşti şi refuzi să tolerezi condiţiile frustrante şi câteva Credinţe Iraţionale pe care le poţi alege pentru a-ţi crea îngrozirile:

„Ceea ce mi se pare frustrant şi iritant nu ar trebui, în mod absolut, să existe!“

„Oamenii nu ar trebui să se poarte atât de rău pe cât se poartă, cu siguranţă!“

„Este prea mult ca să suport!“

„Nu pot să suport lucrul acesta!“

„Aceste Adversităţi nu vor înceta niciodată. E fără speranţă!“

„Necazurile ar trebui să înceteze şi nu ar trebui să dureze atât de mult cât durează!“

„Este în întregime rău! Nu este nimic bun în legătură cu acest lucru!“

„Este atât de rău, încât, de fapt, este mai mult decât rău!“

„Din cauză că nu suport acest lucru, mă voi prăbuşi şi voi muri!“

„Nu pot fi fericit deloc, cât timp durează această Adversitate!“

„Acest lucru mă copleşeşte! Nu mă descurc deloc cu el!“

„Întreaga lume este rea din cauză că mă frustrează pe mine!“

„Trebuie, cu orice preţ, să evit această nenorocire!“

„Este atât de rău, încât nu pot să nu mă simt deprimat din cauza acestei pierderi!“

„Nu pot face în niciun chip faţă acestei «orori»! Şi trebuie să o remediez!“

„Din cauză că nu suport condiţiile frustrante, trebuie, în mod absolut, să le schimb!“

„Trebuie, în mod absolut, să găsesc ceva care să-mi distragă atenţia de la această întâmplare îngrozitoare!“

„Este atât de rău, încât nu mă pot confrunta cu acest lucru şi trebuie să îi neg existenţa!“

„Este atât de rău, încât trebuie să mă plâng în continuare de el în loc să încerc să îl ameliorez!“

„Este atât de rău, încât trebuie să îmi exprim la nesfârşit sentimentele perturbate în legătură cu el!“

„Este atât de rău, încât trebuie să îl fac să dispară!“

Practic, toate aceste forme de terorizare şi îngrozire în legătură cu situaţiile care nu-ţi plac te fac mai puţin capabil să schimbi ceea ce poţi schimba în legătură cu ele. De fapt, oripilându-te, nu numai că devii intolerant la frustrare, dar îţi şi sporeşti frustrările şi faci ca evenimentele nefericite să ţi se pară mult mai neplăcute decât sunt. Chiar şi atunci când recunoşti că pretinzi prosteşte că nenorocirile nu trebuie să fie atât de rele cât sunt, ai putea să îţi menţii în continuare pretenţiile şi astfel ai putea să înrăutăţeşti Adversităţile!

FILOSOFII AUTOPERTURBATOARE

Multe dintre sentimentele tale perturbatoare pot include filosofii autodevalorizatoare, ca următoarele:

„Nu mă descurc bine cu aceste evenimente negative. Prin urmare, nu numai că sunt îngrozitoare, dar incapacitatea mea de a mă descurca cu ele mă face o persoană lipsită de valoare!“

„Condițiile negative mă copleșesc și mă perturbă și, prin urmare, nu îmi fac niciun bine!“

„Ar fi trebuit să pot să previn apariția acestor evenimente negative, iar din moment ce nu am reușit să le previn sunt un individ inadecvat!“

„Ar trebui să pot să opresc aceste evenimente negative, acum că au apărut. Atâta timp cât nu pot să le opresc, sunt o persoană incompetentă!“

„Deoarece ar trebui să pot să mă descurc cu aceste evenimente negative, nu ar trebui să mă tulbur din cauza lor!“

„Ar trebui să fiu doar puțin supărat, cel mult, în legătură cu aceste nenorociri și nu ar trebui să fiu atât de ușor de supărat pe cât sunt!“

„Atâta timp cât nu toți oamenii sunt atât de tulburați cât sunt eu în legătură cu aceste evenimente negative, înseamnă că eu sunt un molâu dacă mă tulbur atât de mult din cauza lor!“

„Aceste evenimente sunt negative din cauză că eu sunt o persoană rea și din cauză că întotdeauna lucrurile negative li se întâmplă oamenilor răi ca mine! Dacă eram, într-adevăr, o persoană bună, aceste lucruri rele nu s-ar fi întâmplat!“

„Merit să sufăr așa cum sufăr din cauza acestor nenorociri, pentru că sunt o persoană lipsită de valoare!“

„Dumnezeu sau destinul mi le-a hărăzit și din cauza aceasta se întâmplă aceste lucruri negative și mă fac să sufăr!“

„Pentru că eu nu pot să mă descurc și să mă ocup de aceste Adversități, Dumnezeu sau destinul trebuie să mă ajute să mă descurc cu ele, iar dacă ei nu mă salvează va fi îngrozitor!“

Când ai Credințe Irațională autodevalorizatoare precum cele enumerate mai sus, nu numai că te îngrozești în legătură cu Adversitățile, dar te îngrozești suplimentar și în legătură cu contribuția pe care ai avut-o pentru a le provoca

și/sau cu faptul că nu poți să te descurci cu ele. Devii, astfel, de două și de trei ori mai perturbat!

SĂ NU-ȚI VINĂ SĂ CREZI!

Atunci când apar Adversități în viața ta, este posibil să ai și Credințe Iraționale care te fac să îi condamni pe alți oameni și să fii furios pe ei. Furia se referă la oameni (mai curând decât la lucruri sau evenimente). Atunci când ești furios sau te înfurii, pretinzi că ceilalți oameni trebuie să îți dea ceea ce vrei și să nu te împiedice niciodată în mod serios. Dacă nu, este, bineînțeles, îngrozitor, iar ei nu numai că acționează negativ, ci chiar sunt oameni infami. De-abia poți tolera întâmplările din viața ta pe care le consideri ca fiind „rele“ și poți, de asemenea, să te înfurii pe oamenii care se presupune că nu trebuie, în mod absolut, să te frustreze și care trebuie, în mod absolut, să te ajute atunci când îți lipsește ceva.

Iată câteva Credințe tipice pe care este posibil să le fi creat autodistructiv atunci când ai denigrat alți oameni pentru condițiile nefericite pe care ei le-au adus asupra ta, făcându-te astfel să te înfurii pe ei:

„Este vina altor oameni că mi se întâmplă aceste lucruri negative, iar aceștia ar trebui condamnați și pedepsiți cu severitate pentru că au făcut acest lucru!“

„Alți oameni ar trebui să oprească aceste lucruri îngrozitoare care mi se întâmplă și, de vreme ce nu fac acest lucru, sunt niște nenorociți!“

„Am nevoie de ajutor de la alți oameni pentru a îmbunătăți lucrurile, iar ei nu mă ajută atât de mult cât ar trebui, deci sunt oameni răi!“

„Dumnezeu este cel care aduce nenorocirile pe care le-am întâlnit și nu mă ajută destul de mult cu ele. Prin urmare, El este rău!“

TU EȘTI CEL CARE ȚI LE PRICINUIEȘTI?

Există, deci, trei feluri importante (sau mai multe), în care este posibil să te perturbi cu pretenţiile tale absolute conform cărora:

● Adversităţile nu trebuie să ţi se întâmple ţie,

● tu ar trebui să poţi să le previi şi să te descurci cu ele şi

● ceilalţi oameni trebuie să te ajute să le opreşti sau te ajute să te ocupi de ele.

Este posibil să ai trei contribuţii majore la autoperturbarea ta, care conduce la îngrozirea în faţa Adversităţilor, la autodevalorizare şi la autoblamare. Acestea sunt trei prescripţii cu trebuie absolute, dogmatice. Astfel, atunci când foloseşti aceste pretenţii grandioase pentru a genera anxietate, depresie şi furie, probabil că tu insişti că nu trebuie, în mod absolut, să-ţi producă autoperturbare — aşa că eşti tulburat în legătură cu acest lucru! Ce imagine frumoasă! Dar este, din fericire, una pe care poţi să o revizuieşti şi să o reconstruieşti.

Eu nu pretind, acum, că toate perturbările posibile pe care le ai au fost provocate de grandioasele tale prescripţii conform cărora ar fi de dorit, s-ar cuveni şi ar trebui. Este posibil ca unele dintre ele să fie stârnite de diferite tipuri de dezechilibre neurofiziologice sau biochimice — cum ar fi, de exemplu, problemele hormonale, deficienţele neurotransmiţătorilor, anomaliile sistemului nervos, alergiile alimentare, hipoglicemia şi alte probleme fiziologice. Aşadar, dacă ai vreuna dintre aceste dificultăţi cu cauze neurofiziologice, este posibil să nu fii tu cel care creează Consecinţele perturbatoare cu ajutorul unor Credinţe-Emoţii-Comportamente. Însă, chiar şi atunci când te superi din cauza unor motive fizice, poţi pretinde cu uşurinţă că „Nu trebuie să fiu disfuncţional!“

Sau ai putea trăi în circumstanţe sociale extenuante şi opresive — sărăcie extremă, rasism, homofobie, bigotism, extremism politic sau religios. Deşi alţii au găsit modalităţi raţionale să facă faţă unor astfel de condiţii (vezi, de exemplu, cartea clasică a lui Viktor Frankl, Omul în căutarea sensului vieţii, despre supravieţuirea în lagărele de concentrare ale lui Hitler), un anumit grad de perturbare este de aşteptat, cu siguranţă, şi este raţional în aceste cazuri.

Îţi poţi produce o perturbare secundară chiar şi atunci când problema iniţială nu

rezultă din propriile tale pretenţii absolute. Ar fi bine să renunţi să insişti că nu reacţionezi prin a crea probleme. Pe scurt, refuză să te superi din cauză că eşti supărat.

Presupunând că foloseşti prescripţii absolute de tipul s-ar cuveni, ar fi de dorit şi ar trebui pentru a contribui la funcţionarea ta emoţională şi comportamentală defectuoasă, dă-mi voie să rezum, în următoarele două capitole, unele dintre principalele atitudini pe care poţi să le obţii şi care te vor ajuta, în primul rând neelegant, iar în al doilea elegant, să te faci mai bine şi să rămâi mai bine.

14

Cum să rămâi mai bine II: Evitarea metodelor de schimbare neelegante

Așa cum observa Nico Frijda în The Emotions (Emoţiile), noi, oamenii, am descifrat cu ingeniozitate, singuri sau cu sprijinul terapeuţilor ori al altor ajutoare, multe modalităţi de a ne schimba emoţiile disfuncţionale.

Avem sentimente clare cu privire la sentimentele noastre: ne plac unele dintre sentimentele noastre și încercăm să le amplificăm, iar altele ne displac și încercăm să le reducem sau să le eliminăm. Așadar, ne plac sentimentele care însoțesc dragostea, a fi îndrăgostiți și încercăm să le amplificăm și să le păstrăm; și ne displac sentimentele de anxietate și depresie severă, iar pe acestea încercăm să le reducem.

Deoarece aceasta este o carte de autoajutor, ea se ocupă cu sentimentele negative și cu felul în care pot fi minimizate. Nu toate sentimentele negative, fără îndoială, deoarece REBT este una dintre puținele terapii care susțin cu claritate că unele sentimente negative — tristețea, regretul, dezamăgirea, frustrarea — sunt, de obicei, sănătoase și de ajutor. Aceste emoții negative sănătoase te pregătesc să te ocupi în mod constructiv de evenimentele negative — în special eșecul, respingerea și disconfortul — pentru a le remedia și pentru a nu te supăra nejustificat din cauza lor. Dar REBT îți arată cum să te descurci cu emoțiile tale nesănătoase — în special panica, depresia și furia.

Pentru a rezuma ceea ce am tot explicat în această carte, voi recapitula pe scurt patru modalități diferite pe care le poți folosi pentru a te ocupa de sentimentele negative și comportamentele nedorite și nesănătoase:

● Metode care sunt nerealiste și relativ ineficiente, dar care, uneori, funcționează.

● Metode care sunt forme de distragere și care au tendința să funcționeze temporar și paliativ.

● Metode constituite din atitudini realiste, dar care îți oferă soluții neelegante și parțiale pentru emoțiile tale perturbatoare.

● Metode care sunt realiste și elegante și pe care REBT le recomandă de obicei ca fiind soluții mai bune pentru emoțiile și comportamentele autodistructive.

METODE NEREALISTE ȘI RELATIV INEFICIENTE DE ABORDARE A SENTIMENTELOR ȘI COMPORTAMENTELOR NESĂNĂTOASE

Dacă tu crezi cu tărie într-una sau mai multe filosofii supranaturale, acestea pot avea un efect de placebo asupra ta și pot ajuta la reducerea anxietății și depresiei de care suferi — pentru că tu crezi în ele și nu pentru că ar avea ele vreo putere reală. Poți, deci, să crezi că Dumnezeu sau destinul este interesat personal de tine și că îți va veni în ajutor. Sau că vreun talisman, vreun farmec, vreo incantație sau vreun guru vor fi în mod special de partea ta. Sau că vreun alt fel de ritual magic sau de formulă îți vor îndepărta sentimentele perturbate.

Poți să crezi, de asemenea, că oricât de supărătoare sunt problemele tale din această viață, poți conta pe viața de apoi, în care vor fi rezolvate. Sau ai putea avea alte filosofii superoptimiste sau credințe care nu au la bază fapte care te-ar putea ajuta.

Niciuna dintre aceste Credințe nu este realistă — în contextul lumii fizice — și toate sunt constituite mai ales din convingerea că există forțe supranaturale, pe care o poți avea, dar a cărei validitate nu o poți niciodată demonstra sau infirma empiric. Cu toate acestea, poți alege să respecți aceste convingeri, iar ele pot, atât timp cât le susții cu devoțiune, să-ți ușureze sentimentele perturbate. Însă nu sunt bazate pe fapte și vei avea tendința să le menții cu greu. Este posibil să îți fie mult mai bine cu unele dintre atitudinile mai solide și mai realiste descrise în acest capitol și în următorul.

METODE DE DISTRAGERE CARE TIND SĂ-ȚI ÎNTRERUPĂ TEMPORAR ȘI PALIATIV SENTIMENTELE ȘI COMPORTAMENTELE NESĂNĂTOASE

Așa cum am menționat anterior în această carte, poți să folosești câteva metode cognitive, emoționale și comportamentale pentru a te întrerupe sau a te distrage de la gândurile, sentimentele și acțiunile negative nesănătoase. Ele includ meditația, procedeele de relaxare, exercițiile de respirație, yoga, încărcarea cu activități, sportul, exercițiile fizice și alte tehnici de concentrare mentală sau fizică. Unele dintre aceste tehnici de distragere, ca meditația transcendentală și yoga, prezintă un aspect filosofic care ar putea — sau nu — să te încurajeze să realizezi schimbări filosofice profunde de felul celor pe care le favorizează REBT. Cele mai multe dintre ele însă folosesc principiul conform căruia, dacă te concentrezi puternic asupra unui lucru, îți va fi greu să te concentrezi, în același timp, asupra altor lucruri (pe aspectele negative, de exemplu), cum ar fi gândurile anxioase sau depresive. Acesta este un concept realist, de vreme ce acesta este modul în care funcționează de obicei mintea umană: câte un punct principal de concentrare pe rând.

Problema cu folosirea tehnicilor de distragere cu scopul de a-ți reduce perturbările este că tind să funcționeze temporar și paliativ. În timp ce este posibil să-ți elimine sau să îți diminueze ideile autoperturbatoare — cum ar fi „Trebuie să am întotdeauna rezultate remarcabile sau, altfel, sunt o persoană lipsită de valoare“ — ele nu-ți oferă, în schimb, autoajutor și Credințe Raționale — ca „Este bine să am rezultate extraordinar de remarcabile, dar sunt o persoană valoroasă chiar și atunci când am rezultate slabe“. Mai mult decât atât, anumite tipuri de activități de distragere — așa cum ar fi implicarea în sport — pot chiar să-ți întărească acele convingeri disfuncționale conform cărora valoarea ta ca om depinde de performanțele tale excelente.

Metodele de distragere sunt, deci, practice și realiste, dar îți permit, în general, să te simți mai bine și nu să te faci mai bine. De obicei, nu sunt căi profunde sau elegante către sănătatea mentală. Cu toate acestea, ele funcționează adesea foarte bine — pe termen scurt.

METODE REALISTE, DAR NEELEGANTE ȘI LIMITATE DIN PUNCT DE VEDERE FILOSOFIC PRIN CARE SĂ-ȚI ABORDEZI SENTIMENTELE ȘI COMPORTAMENTELE NEGATIVE NESĂNĂTOASE

Atunci când te perturbi, ai adesea Credințe-Emoții-Comportamente nerealiste, ca „Dacă pic un test important va însemna că nu voi reuși niciodată, iar dacă nu reușesc sunt lipsit de valoare!“ sau „Dacă îmi asum riscul să mă urc într-un lift, iar acesta se va opri între etaje, n-aș putea suporta anxietatea. Prin urmare, nu trebuie să îmi asum niciodată riscuri atât de îngrozitoare cum ar fi să mă urc într-un lift!“

Poți pune la încercare aceste convingeri disfuncționale prin Contestări realiste, iar uneori le poți schimba repede. Le poți chestiona și poți să realizezi că, dacă nu iei un test important, nu înseamnă, în niciun caz, că nu vei reuși niciodată, iar dacă te urci într-un lift care se oprește între etaje nu înseamnă că nu poți suporta anxietatea și că o să fii blocat cu ea pentru totdeauna.

Contestarea ta realistă sau empirică a ororii de a pica un test important sau de a fi blocat într-un lift nu rezolvă, însă, în întregime și nu previne apariția faptului că te terorizezi. Deoarece poți demonstra că faptul de a pica un test important nu înseamnă că îl vei pica de fiecare dată, dar poți să ai în continuare convingerea disfuncțională conform căreia ești lipsit de valoare dacă pici orice test important. Chiar dacă îți dai seama că vei trece cele mai multe teste în cazul în care vei continua să încerci, ai putea să crezi în continuare cu tărie că, dacă pici la orice test, ești lipsit de valoare. Dacă faci acest lucru, este posibil să devii atât de anxios în legătură cu testele, încât să te faci să pici, practic, toate testele!

Din nou, poți să îți demonstrezi în mod realist că probabilitatea să rămâi blocat într-un lift pentru totdeauna și să mori din cauza anxietății este foarte redusă. Ai putea să înțelegi cu ușurință că această idee este chiar ridicolă, ceea ce te-ar putea ajuta foarte bine în privința fobiei de lift. Dar ai putea să-ți menții în continuare cu putere Credința Irațională că este „îngrozitor“ să fii blocat într-un lift — chiar și o singură dată, timp de câteva minute — și să suferi în continuare din cauza fobiei.

Contestarea empirică sau realistă a unora dintre convingerile tale disfuncţionale este bună şi este folosită adesea în REBT, dar uneori nu este suficientă. Este mai bine dacă este completată de Contestarea logică, pragmatică şi de alt fel. Aşadar, Contestarea logică îţi duce Credinţele Iraţionale la unele dintre cele mai rele extreme posibile şi ajunge la concluzia, care te ajută, conform căreia nu contează de câte ori nu vei reuşi să realizezi sarcini importante sau să fii respins de persoane semnificative, pentru că tu eşti în continuare, logic vorbind, o persoană care are un eşec şi nu, ilogic vorbind, un Ratat cu „r“ mare sau o persoană rea. Din cauză că eşecul este împotriva intereselor tale, nu rezultă că eşti o persoană inadecvată pentru că nu ai reuşit.

Contestarea logică îţi arată, de asemenea, că, dacă şi când oamenii te tratează extrem de incorect şi, prin urmare, chiar te urăsc, este ilogic să tragi concluzia că ei ar fi trebuit, în mod absolut, să se poarte mai bine şi că sunt nişte oameni nenorociţi dacă nu au făcut acest lucru. Îţi arată doar că ei sunt, în cel mai rău caz, oameni care au acţionat urât şi nu sunt nişte oameni complet lipsiţi de valoare. Contestarea logică îţi arată şi faptul că oricât de nefericite ar fi Adversităţile — şi chiar ar putea fi foarte rele — nu poţi ajunge la concluzia practică potrivit căreia acestea nu trebuie, în mod absolut, să existe şi că este complet negativ sau îngrozitor că există.

Prin urmare, din punct de vedere realist, pot să apară multe Adversităţi, dar este nerealist să presupui că acestea vor apărea întotdeauna, că vor fi extraordinar de rele, că vor dura pentru totdeauna şi că nu vor exista niciun fel de compensaţii. Aşadar, dacă adopţi o atitudine complet realistă sau empirică, vei îndepărta o mare parte din anxietate, depresie şi furie.

Fii, negreşit, cât poţi de realist în legătură cu Adversităţile reale şi posibile şi cu capacitatea ta de a te descurca cu ele. În acelaşi timp — şi, probabil, mai important — fii totodată logic în legătură cu Adversităţile. Presupune că, dacă, printr-o eventualitate neobişnuită, se întâmplă unele dintre cele mai rele lucruri pe care ţi le imaginezi, cel mai probabil vei putea să le accepţi, să te ocupi de ele şi nu vei fi complet devastat din cauză că s-au întâmplat. Nu contează cât de rele ar putea fi, tu ai putea să descoperi în mod logic (şi empiric) anumite moduri de a te descurca cu ele şi să găseşti, totuşi, fericire în viaţă.

Filosofia logică pe care o foloseşti pentru a te descurca cu Adversităţile reale şi posibile poate fi folosită şi pentru a adopta o perspectivă practică şi pragmatică

asupra faptului că te superi din cauza unor astfel de Adversități. Asta pentru că poți să îți pui întotdeauna întrebarea empirică: „Ce este posibil să se întâmple dacă adopt o perspectivă nerealistă și ilogică în legătură cu Adversitățile și mă supăr foarte tare în legătură cu ele?“ Răspunsul tău la această întrebare, dacă ești onest, va fi, de obicei: „O astfel de perspectivă mă va ajuta să intru în panică, să mă deprim, să mă înfurii și să îmi plâng de milă și va încuraja evitările sau constrângerile autodistructive. Atunci voi avea tendința să îmi fac viața mai dificilă decât au făcut-o deja Adversitățile de care mă plâng“.

Dacă folosești cu putere și asiduitate o combinație de Contestări realiste, logice și pragmatice ale Credințelor-Emoțiilor-Comportamentelor tale Iraționale și dacă efectuezi Contestarea împreună cu unele dintre metodele emoțional-evocatoare și comportamentale descrise în această carte, vei avea o șansă bună să faci în așa fel încât să te simți mai bine — și să te faci mai bine — deoarece vei deveni mai puțin perturbabil.

În pofida limitelor utilizării exclusive a Contestărilor realiste pentru a-ți contracara Credințele Iraționale, aceste accentuări realiste îți pot fi de ajutor pentru a te simți mai bine atunci când te confrunți cu Adversitățile. Există mai multe filosofii realiste importante pe care le poți folosi pentru a te descurca cu Adversitățile și care te vor ajuta să te simți, în mod sănătos, trist, dezamăgit și frustrat, atunci când acestea apar și nu puternic autoperturbat. Te vor ajuta temporar, iar uneori poți ajunge să te faci mai bine. Ai putea, deci, să îți spui:

„Această Adversitate care se întâmplă este rea…

… dar nu este atât de rea pe cât ar putea să fie și ar putea fi mult mai rea decât atât.“ Exemplu: „Este rău că furtuna a adus 20 de centimetri de zăpadă! Dar ar fi putut fi de două ori mai multă!“

… dar are și unele avantaje.“ Exemplu: „Locul meu de muncă este cam nasol, dar salariul este bun și învăț o mulțime de lucruri datorită lui“.

… dar pot folosi diferite tehnici de relaxare, așa că nu mă va deranja prea mult.“ Exemple: meditație, yoga, tehnica relaxării progresive Jacobson.

… dar pot folosi diverse tipuri de distrageri fizice și corporale, așa că nu mă va afecta atât de grav.“ Exemple: exerciții fizice, sport, masaj, sex.

… dar pot să mă mențin foarte ocupat pentru a mă distrage de la ea.“ Exemple:

muncind, studiind, jucând bridge.

… dar mă pot dedica unui interes sau unei cauze vitale captivante care mă va distrage de la ea în cea mai mare parte a timpului.“ Exemple: creşterea unei familii, dezvoltarea unei afaceri, dedicarea faţă de o cauză politică, socială sau religioasă.

… dar probabil că mă va ajuta dacă lucrez cu alţii pentru a o îmbunătăţi sau pentru a-i face faţă.“ Exemplu: să iei meditaţii pentru a-ţi mări notele.

… dar pot învăța anumite abilități care este posibil să o îmbunătățească.“ Exemplu: „Pot să mă antrenez la tenis, astfel încât să pierd rar“.

… dar pot munci din greu și este posibil să o îmbunătățesc.“ Exemplu: „Pot munci din greu și să-mi îmbunătățesc evaluarea de la serviciu“.

… dar, pe măsură ce îmbătrânesc şi am mai multă experienţă, probabil că voi putea să-i fac faţă mai bine.“ Exemplu: „Să mă obișnuiesc cu un loc de muncă dificil și să îmi îmbunătățesc abilitatea de a mă descurca cu acesta“.

În capitolul următor vom arunca o privire asupra modalităţilor în care îţi poţi pune în practică planurile de a te schimba.

15

Cum să rămâi mai bine III: Punerea în aplicare a hotărârii de a schimba ceea ce poți să schimbi

Să presupunem că ai citit această carte până aici și că, în mare — nu neapărat în întregime — ești de acord cu ea. Ți-ar plăcea să te simți mai bine atunci când devii anxios, deprimat și furios și, de asemenea, ai luat în serios mesajul meu principal: vrei să te faci mai bine, să rămâi mai bine și să refuzi cu încăpățânare să te tulburi în mod serios atunci când se întâmplă Adversități neobișnuite. Ești, deci, hotărât să muncești cu tehnicile REBT de autoajutor — nu numai să le înțelegi în profunzime, ci și să le pui în practică efectiv. Foarte bine! Dar acum ce se întâmplă? Cum poți să pui în aplicare în mod persistent Înțelegerea profundă de orientare comportamentală nr. 3 din REBT: nu există altă cale de a schimba ceea ce poți să schimbi în legătură cu gândurile tale iraționale, sentimentele tale perturbate și comportamentul tău distructiv decât munca și practica — da, munca și practica?

În regulă. Dar cum?

Iată răspunsul: Nu este ușor! Adesea, este relativ ușor să înțelegi că te superi, în mare parte singur, să înveți REBT și să descoperi cum să faci acest lucru și să știi că, dacă gândești și acționezi diferit, cel mai probabil te vei schimba. Dar înțelegerea profundă și cunoștințele nu sunt încă acțiuni, ci preludiul acțiunii. Pentru a te schimba, tot trebuie să-ți miști fundul. Da, acționează!

Cum? Cum să acționezi diferit, chiar și atunci când „știi“ ce să faci și cum să faci? Hmm!

Nimeni nu-ți poate oferi un răspuns exact la această întrebare. Teoretic, îți poți oferi întăriri sau recompense după ce acționezi pentru a te ajuta sau poți să îți aplici pedepse severe după ce refuzi să acționezi. Astfel, ai putea să îți permiți să

mănânci numai după ce ai încetat să mai amâni plătirea taxelor şi să arzi o bancnotă de zece dolari pentru fiecare minut efectiv de procrastinare. Fiecare sau amândouă aceste întăriri şi sancţiuni ar putea funcţiona. Problema însă este alta: cum te vei determina să foloseşti, într-adevăr, aceste întăriri şi pedepse pe care le planifici? Dacă nu vei acţiona fără ele, ce te va determina să îţi pui, cu adevărat, în aplicare planul de a le folosi? Ce?

Ai, deci, în continuare, o problemă în ceea ce priveşte alegerea, hotărârea şi planificarea acţiunii menite să te schimbe şi realizarea efectivă a acestor acţiuni planificate. Prima parte — contemplarea şi alegerea — te pregăteşte pentru acţiune; dar nu te face, de fapt, să acţionezi. Atunci, ce te face?

Aceasta este o întrebare la care se răspunde greu. Poţi vedea răspunsul dacă îţi calculezi bine raportul costuri–beneficii dintre a acţiona şi a nu acţiona. Dar, chiar şi atunci, e posibil să acţionezi în funcţie de ceea ce vezi.

Să presupunem, de exemplu, că doctorul îţi spune să nu mai mănânci alimente grase, deoarece altfel ai putea foarte bine să ai un atac de cord. Astfel, pentru că nu vrei să ai un atac de cord, vezi că are dreptate, alegi să reduci grăsimile, hotărăşti să-ţi urmezi alegerea şi planifici un regim cu puţine grăsimi. Bun. Putem spune că dacă vezi suficient de clar „dezavantajele“ unui regim alimentar cu multe grăsimi, alegi cu destul de multă putere să adopţi un regim cu puţine grăsimi, hotărăşti cu suficient de multă tărie să îl urmezi şi planifici să te ţii de el cât poţi de bine, probabil că atunci îţi vei schimba obiceiurile alimentare. Dar este posibil ca tot să nu acţionezi!

De ce? Pentru că eşti om şi ai tendinţa să alegi, să hotărăşti şi să planifici cu tărie să urmezi cursul inacţiunii (sau al acţiunii greşite). Astfel, decizi cu fermitate, deşi ai planificat să ţii regim, că ai nevoie de mâncăruri grase gustoase, că nu poţi trăi fericit fără ele, că poţi să scapi dacă îţi ignori doctorul. Alegerea şi hotărârea ta de a ţine regim este anulată de alegerea şi hotărârea mai puternice de a mânca mâncăruri grase. Alegi, în mod contradictoriu, să acţionezi ţinând regim, dar alegi cu mai multă putere să acţionezi mâncând mai multe grăsimi decât „vezi“ că e bine pentru tine.

Cât de comun! „Vezi“ o anumită acţiune, cum este cea de a mânca prea multe grăsimi, ca fiind „rea“ şi alegi să nu o faci. Dar „vezi“ cu şi mai multă putere gustul efectiv al mâncărurilor grase ca fiind „bun“ sau ca pe o „nevoie“ şi, fir-ar să fie, chiar faci ceea ce ţi-ai spus că nu o să faci. Sau am putea spune că „vezi“

mâncărurile grase ca fiind rele pentru sănătatea ta, dar le „vezi“ cu mai multă putere ca fiind bune pentru gustul tău — și refuzi prostește să le îndepărtezi.

Ce este de făcut, atunci, cu o asemenea dilemă? Deși nimeni nu știe în mod absolut, cel mai bun răspuns la care mă pot gândi este simplu, dar dificil: acțiune hotărâtă. Asumă-ți responsabilitatea propriei vieți cu putere, cu forță și cu tărie, convinge-te să acționezi, să acționezi, să acționezi în virtutea intereselor tale pe termen lung, oricât de neplăcute ar putea fi unele dintre acțiunile tale. Și, cu putere, cu forță și cu tărie la fel de mari, decide să accepți faptul că ar fi bine să te abții să acționezi împotriva obiectivelor și valorilor tale importante.

Ei bine, acest lucru pare destul de evident. Milioane de oameni au urmat aceste reguli și au renunțat voluntar — fără terapie sau grupuri de suport — la fumat, supraalimentație, jocuri de noroc și alte dependențe dăunătoare. Alte milioane de oameni și-au impus — fără vreun sprijin despre care să se știe — să facă exerciții fizice, să țină regim, să-și scrie lucrările trimestriale, să ajungă la timp la serviciu, să se trezească înainte de răsăritul soarelui pentru a-și începe treburile gospodărești și să facă multe alte lucruri pe care le consideră neplăcute, dar de pe urma efectuării cărora aveau beneficii. Așadar, schimbarea modului de a acționa sau oprirea procrastinării, deși dificile, sunt lucruri pe care în mod cert le poți realiza.

Așa cum arătam în Capitolul 12, cheia nu este voința, ci puterea voinței, iar puterea voinței pare să includă acțiunea. Fără efort, nu există câștig; fără acțiune, nu există puterea voinței. Dar să acționezi să faci lucruri „bune“ care nu-ți plac și să te oprești să faci lucruri „rele“ care îți plac, în mod clar, presupune gândire — și, adesea, gândire serioasă. Să alegi să acționezi este relativ ușor; să decizi și să hotărăști să acționezi este mai greu. Ambele sunt alegeri, decizii și dorințe. Dar cel de-al doilea proces — să decizi și să hotărăști cu putere să acționezi — te va duce mult mai aproape de a trage de tine și a acționa decât simpla alegere de a face acest lucru.

Iată, prin urmare, câteva atitudini și filosofii pe care, dacă le întreții cu putere, te vor ajuta probabil să alegi să schimbi, să decizi să schimbi și să te hotărăști să schimbi unele dintre gândurile, sentimentele și comportamentele tale autodistructive. Da, dacă le întreții cu putere.

● „Doar să vorbesc, inclusiv cu mine însumi, are puțină valoare. Numai vorbele susținute de acțiuni mă vor face mai bine și mă vor menține mai bine.“

● „Pentru a-mi schimba felul de a fi trebuie adesea să-mi fie inconfortabil, înainte să încep să mă simt confortabil și să mă bucur. Cu atât mai rău, dar aș face bine să-mi asum un oarecare disconfort.“

● „M-am obișnuit să gândesc, să simt și să mă port disfuncțional. Nu pot să pun capăt acestor obiceiuri decât dacă le pun capăt de o sută de ori. Iar dacă este necesar, de mai mult de o sută de ori!“

● „Cu cât m-am complăcut mai mult în comportamente autodistructive, cu atât mai mult a trebuit să muncesc ca să le schimb. Persistent!“

● „Este ușor să oprești supraalimentația. Am făcut acest lucru de o mie de ori!“

● „Este greu să te lași de fumat și să nu te mai apuci, dar este ușor să mori de cancer pulmonar.“

● „După ce voi muri de cancer pulmonar nu îmi va mai fi greu să mă las de fumat.“

● „Dacă beau alcool, voi scăpa de anxietatea mea socială — până când mă voi trezi din nou.“

● „Dacă amân pe mâine ce pot face azi, ziua de mâine va fi incredibil de nasoală.“

● „Evitarea acțiunilor pe care le privesc cu teamă de eșec îmi va diminua temporar anxietatea de performanță — și o va spori pentru totdeauna.“

● „Cu cât cred mai mult că sunt lipsit de valoare pentru că nu reușesc, cu atât mai puțin voi încerca să reușesc.“

● „Dumnezeu îi ajută pe cei care se ajută singuri.“

● „Zâna mea bună are mult prea multe greutăți în viața ei personală ca să îmi mai dedice și mie prea mult din timpul și din energia ei.“

● „Dacă vreau pace și bucurie în rai, mai bine mi-aș mișca fundul ca să ajung acolo.“

● „Dacă am pretenția să fiu perfect, voi crea un nonsens perfect și voi acționa

perfect prostește.“

● „O viață echilibrată evită scopurile extreme.“

● „Dacă am nevoie de sprijin și aprobare de la alții pentru a mă pune în mișcare, voi continua să-mi ridic singur obstacole în cale.“

● „Dorința de a realiza și de a relaționa mă vor împinge înainte. Nevoia de a reuși și de a relaționa mă vor opri în drum, mă vor face să intru în panică și mă vor ajuta să dau înapoi.“

● „Frustrarea mă poate motiva foarte mult — dacă încetez să mă mai plâng în legătură cu ea.“

● „Dorința este mama invenției; crearea necesității este mama anxietății și a angoasei.“

● „Dacă nu îmi mișc fundulețul, nimeni altcineva nu o va face în locul meu. Nu-i așa?“

● „Procrastinarea și frustrarea se întăresc una pe cealaltă. Pe termen lung, prima o sporește și o prelungește pe ultima“.

● „Autoactualizarea înseamnă muncă grea.“

● „Oamenii de știință, artiștii, actorii și întreprinzătorii ajung undeva în viață stând degeaba — unul la un miliard“.

● „Este ușor să urăști oamenii atunci când fac greșeli. Câștig mulți prieteni în felul acesta.“

● „Pot să mă tulbur repede și cu ușurință în legătură cu Adversitățile din viața mea. Ce provocare dificilă — și grozavă — este, însă, să nu fac acest lucru!“

● „Da, să muncesc să îmi îmbunătățesc viața este adesea iritant și frustrant. Dar ce să spun despre durerea de a-mi lăsa viața s-o ia la vale?“

● „Dacă pot îndeplini sarcini împovărătoare pentru recompense și întăriri, asta demonstrează cel puțin un lucru — că pot să le fac.“

● „Dacă îmi spun cu tărie că nu pot, în mod absolut, să fac ceva ce poate fi făcut, cel mai probabil voi obține o profeție autoîmplinită.“

16

Ultimele învățături ca să te simți mai bine, să te faci mai bine și să rămâi mai bine

Așa cum am arătat pe parcursul acestei cărți, atunci când ai un comportament perturbat poți să alegi multe căi să te simți mai bine și să te faci mai bine. Examinează-le. Încearcă-le. Vezi cum funcționează în cazul tău unic. Ceea ce funcționează cel mai bine pentru tine s-ar putea să fie radical diferit față de ceea ce funcționează pentru alți oameni. Nimic nu este extraordinar de eficient tot timpul pentru oricare dintre miliardele de oameni de pe pământ — sau, probabil, pentru cei care îl vor moșteni mai târziu. Nu, nu există ceva care vindecă orice sau panacee.

Deci? Deci încearcă vreo câteva — poate mai multe — dintre metodele de a gândi, a simți și a te comporta din Terapia Comportamentală Rațional-Emotivă precum și din alte sisteme terapeutice. Așa cum spuneam mai devreme, experimentează! Vezi dacă metodele pe care le alegi funcționează pentru tine. Vezi dacă acestea continuă să funcționeze. Fă propriile cercetări în ceea ce le privește. Fii tu însuți un om de știință. Testează-ți rezultatele. Continuă să verifici!

Asta e tot? Da. Dar, în timp ce verifici modurile care te ajută cel mai bine pe tine să te simți mai bine, să te faci mai bine și să rămâi mai bine, iată câteva ipoteze pe care te sfătuiesc să le examinezi. Acestea sunt prejudecățile mele, rezultate în urma a peste șaizeci de ani de psihoterapie și consiliere, cu peste 15 000 de persoane. Pe unii i-am văzut pentru o singură demonstrație scurtă, pe alții i-am văzut pentru mai multe, iar pe alții pentru mai multe sute de ședințe de terapie. Majoritatea erau cetățeni americani, dar câteva sute se născuseră și crescuseră în alte țări ale lumii, aproape orice țară la care te-ai putea gândi. Diagnosticele lor? Aproape oricare pe care ți l-ai putea imagina. Erau, așadar — și încă mai sunt — o ceată pestriță.

Ca urmare a acestui mare eșantion de oameni tulburați, precum și a supervizării terapiei sutelor de clienți ale altor practicieni, a participării la multe prelegeri și seminarii și a citirii a mii de articole și sute de cărți referitoare la personalitatea umană și problemele ei, am realizat, în mod natural, numeroase inferențe și deducții, dintre care am expus multe în capitolele anterioare ale acestei cărți. Permite-mi să rezum pentru tine câteva dintre ideile principale — ipoteze, nu fapte demonstrate — pe care să le iei în considerare și la care să te gândești pentru a-ți trata propriile dificultăți. Pe baza îndelungatei mele experiențe în domeniul psihoterapiei, cred că pot fi de mare ajutor. Vezi dacă ți se pare la fel și ție.

SĂ ALEGI SAU SĂ NU ALEGI

[19]

Am subliniat mai înainte în această carte că niciun om nu are un „liber arbitru“ total sau o capacitate neîngrădită de a alege ceea ce gândește, simte sau face, deoarece avem, cu toții, anumite limite biologice importante și restricții social-ambientale. Niciunul dintre noi, după câte știm, nu este complet liber, neîngrădit și nelimitat. Toți avem limite naturale — umane; dacă vreunii dintre noi sunt asemănători zeilor sau supranaturali, nu prea și-au arătat încă aceste caracteristici.

În regulă. Deci tu, eu și alți oameni suntem limitați în ceea ce privește libertatea și alegerile noastre. Dar nu complet! Avem o oarecare alegere „liberă“. Și alte animale, în special mamiferele și vertebratele, par să o aibă într-o oarecare măsură. Pot alege să mănânce sau să nu mănânce, să lupte sau nu lupte, să fugă de pericol sau să nu fugă. Dar noi, oamenii, avem o și mai mare posibilitate de a alege, parțial datorită cortexului nostru cerebral mai mare, abilității noastre superioare de a inventa și de a utiliza limbajul și aptitudinii noastre neobișnuite (probabil unice) de a ne gândi la faptul că ne gândim, iar uneori chiar să ne gândim la faptul că ne gândim în legătură cu faptul că ne gândim. Aceste tendințe nu ne eliberează complet, dar ne oferă o posibilitate mai mare să alegem — uneori mult mai mare — în comparație cu a altor animale. Putem fi neobișnuit de constructiviști.

SĂ FACI ALEGERI CONȘTIENTE

Să presupunem că tu și cu mine avem o posibilitate considerabilă să alegem — să decidem selectiv — ceea ce gândim, simțim și facem. Nu o posibilitate de a alege totală, nu completă. Dar într-o oarecare măsură.

Dacă lucrurile stau așa, iar noi vrem să alegem să fim mai puțin perturbatori, mai puțin perturbabili și, în general, mai fericiți, avem modalități mai bune de a gândi, simți și a ne comporta, așa cum am arătat în această carte. Mai mult decât atât, multe dintre eforturile noastre sănătoase, de autoajutor, sunt mai degrabă conștiente decât inconștiente, mai degrabă atente decât absente, mai degrabă deliberate decât automate. Dar trecem adesea prin viață — supraviețuim și ne menținem destul de fericiți — cu o cantitate considerabilă de gânduri inconștiente și absente. Foarte des, de fapt! Așa că ar fi bine să nu încercăm să fim întru totul conștienți și să alegem în mod deliberat — nu, nu tot timpul. Gândurile preconștiente — să simți pericolul atunci când nu îl vezi foarte clar — sunt adesea de mare ajutor. Același lucru este adevărat în legătură cu o mare parte din gândirea inconștientă — așa cum este cazul cu visele, hipnoza, uitarea și alte procese intelectuale care se întâmplă fără să fim deplin conștienți.

Bun. Dar lucrul cel mai important pe care se pare că l-am învățat în numeroșii ani de studiere a psihologiei și de terapie este că alegerea conștientă sau discriminarea nu este sfântă și nu este un leac pentru toate bolile emoționale. Poate însă să te ajute foarte mult să te simți mai bine, să te faci mai bine și să rămâi mai bine — să recazi rar într-o autoperturbare serioasă. Alegerea conștientă, deliberarea și discriminarea? Da.

Îți voi arăta cu exactitate ce vreau să spun prin alegere conștientă. Voi porni de la ipoteza că dacă devii în mod deliberat, intenționat și din proprie voință conștient că faci anumite alegeri care te ajută (sănătoase) și altele care te distrug (nesănătoase) în legătură cu modul în care gândești, simți și acționezi și dacă alegi după aceea conștient să ai mai curând Credințe-Emoții-Comportamente „bune“ decât „rele“, îți vei îmbunătăți în mod considerabil șansele să te simți mai bine și — în special! — să te faci mai bine.

ALEGEREA VALORI INDIVIDUALE VERSUS VALORI SOCIALE

Mai întâi dă-mi voie să mă ocup de problema delicată a alegerii de către tine a obiectivelor, scopurilor și valorilor fundamentale. Practic, noi toți, și probabil că și tu, alegem obiectivele generale de a rămâne în viață și de a fi destul de fericiți și fără griji atunci când suntem singuri sau cu alți oameni, inclusiv cu puținii oameni cu care avem relații strânse, ca membrii familiei, partenerii de care ne îndrăgostim și prietenii apropiați. De asemenea, probabil că încercăm să fim, în general, destul de fericiți și productivi din punct de vedere educațional, vocațional și recreațional.

Foarte bine. Dar tu ești un individ unic, cu biologia ta specifică, cu familia și educația ta culturală și cu istoria ta specială prin care te-ai obișnuit cu un anumit set de dorințe și aversiuni. Așadar, cum aș putea eu sau oricine altcineva să te sfătuiesc în mod adecvat să-ți păstrezi obiectivele și scopurile actuale sau să-ți stabilești unele noi? Nu pot. În principiu, tu trebuie să-ți alegi viitoarele ținte — iar acest lucru nu este chiar atât de ușor pe cât poate să pară la început. Să-ți arăt de ce.

Poți să alegi să încetezi să mai urmărești un set vechi de scopuri sau să urmezi un nou set. Într-un mod surprinzător, uneori. Astfel, persoanele antisociale se transformă uneori în binefăcători sociali, iar cei avizi de competiție se pot transforma în procrastinatori și să stea degeaba. Și tu poți să muncești să te schimbi — dacă ești hotărât să faci acest lucru. Problema este aceasta: dacă vrei să îți schimbi modurile obișnuite de a fi, în ce direcție să o iei?

Uneori, schimbarea este destul de evidentă. Îți dorești în mod distinct aprobarea oamenilor, dar te înfurii adesea pe ei și acționezi necruțător față de ei. Ei bine, acest lucru nu va funcționa. Sau ai vrea să fii un antreprenor sau un scriitor sârguincios, dar poftești să te relaxezi adesea cu marijuana. Nu merge! Se va întâmpla ceva neapărat, dacă vei continua să te complaci în mod constant într-una dintre aceste dorințe și vei insista în continuare să obții îndeplinirea celei opuse.

Dacă ai obiective conflictuale, precum cele care tocmai au fost descrise, iar ele îţi blochează propria bucurie, poţi să alegi una dintre ele sau să faci un compromis. Dar tot va trebui să alegi! Mai mult decât atât, alegerile tale vor fi, într-o oarecare măsură, unice pentru tine şi adesea îţi va fi greu să-ţi dai seama, în primul rând, care pare să fie cea mai bună alegere şi, în al doilea rând, să acţionezi asupra celei pe care ai ales-o. Ai putea, cu cele mai bune intenţii conştiente, să alegi un drum, dar să o iei, de fapt, pe celălalt.

Nu există totuşi anumite obiective aprobate social asupra cărora majoritatea oamenilor ar tinde să fie de acord că ar fi cele mai bune pentru comunitate şi, prin urmare, cele mai bune pentru tine? Ba da, există — dar nu toată lumea va fi de acord cu ele, iar cele pe care le susţin majoritatea ar putea avea mari dezavantaje — atât pentru tine, cât şi pentru comunitatea ta.

Ia în considerare o acţiune socială pentru cauzele comunităţii sau care să fie bună şi benefică celorlalţi pe care i-ai selectat. Drăguţ. Da, după standardele celor mai mulţi oameni. Dar dacă te concentrezi prea mult asupra cauzelor comunităţii, ai putea să nu fii capabil să te concentrezi asupra folosirii talentului tău neobişnuit de a compune muzică sau de a inventa o cursă de şoareci mai bună — iar comunitatea ta va suferi o reală pierdere. Iar tu însuţi ai putea să ieşi în pierdere în ceea ce priveşte atingerea potenţialului creativ maxim şi a bucuriei în această singură viaţă scurtă pe care o vei avea vreodată. Aşadar, dacă te dedici muncii în comunitate sau să fii bun şi iubitor cu puţinii apropiaţi pe care îi ai poate avea anumite dezavantaje.

Sau presupune că urmezi recomandările REBT pentru propria ta sănătate mentală, renunţând la ura şi învinovăţirea altor oameni. Sună grozav, nu-i aşa? Dar atunci ai putea să renunţi la ura faţă de vreun tiran — ca Hitler sau Stalin — şi să încetezi să lucrezi la planurile de a-l bloca şi, astfel, nu vei reuşi să aduci niciun beneficiu umanităţii. Ai putea, de asemenea, să încetezi să mai fii un revoluţionar împotriva unui stat fascist sau nazist şi să contribui la perpetuarea răului din acel stat. Aceasta poate fi, bineînţeles, alegerea ta; dar ar fi aceasta o alegere în întregime „bună“?

Să luăm din nou obiectivele şi scopurile tale umanitare. Să spunem că lupţi împotriva tiraniei, a războiului, bombardării civililor, terorismului, violului, histerectomiei, discriminării femeilor şi a altor lucruri pe care majoritatea oamenilor luminaţi le consideră rele de neiertat. Eşti îndreptăţit, cu siguranţă, să faci acest lucru, poate să-ţi facă cu adevărat plăcere să-ţi urmăreşti obiectivele şi

ai putea să ajuți în mod considerabil anumiți oameni dacă te dedici activ acestor cauze. Dar nu te va ovaționa toată lumea. Unii conservatori și reacționari — care, într-o democrație, au dreptul la opiniile lor — te vor condamna și poate vor încerca să te pedepsească cu severitate pentru ceea ce tu numești obiective umanitare. Cum poți fi sigur că cei care te critică greșesc și că sunt mai puțin umanitari decât tine?

Obiectivele și scopurile individualiste sau „egoiste“ au, și ele, partea lor dezavantajoasă. Ai putea să fii prea preocupat de tine — narcisist și antisocial, de exemplu. Ai putea să ratezi bucuria de a-i ajuta și de a-ți păsa de alții. Ai putea să fii obsedat de plăcerea pe termen scurt și să ignori bucuriile pe termen lung. Ai putea să te complaci fumând sau bând excesiv și ai putea să faci rău altora și comunității tale sociale. Ei, bine?

Ce părere ai despre alegerea obiectivului de a deveni flexibil, științific și de a renunța la imperative? De obicei, așa cum am arătat în această carte, dacă alegi acest mod de a gândi și acționa, nu te vei contrazice singur și vei recunoaște realitatea socială. Astfel, îți vei aranja mai puține frământări interioare, mai puține conflicte exterioare și mai multă bucurie.

Dar nu întotdeauna! Unor oameni le place să fie rigizi și inflexibili — ei își minimizează anxietatea în acest fel. Unii oameni evită gândirea științifică, realistă — și, în schimb, se concentrează fericiți pe romantism, ficțiune și fantezie. Scientismul obsesiv poate fi rigid și restrictiv prin el însuși. Fii atent!

Unii oameni vor beneficia — cel puțin temporar — de pe urma imperativelor. Ei insistă în mod absolut „Trebuie să am realizări foarte bune!“, iar insistența lor dogmatică îi motivează să le înfăptuiască. Sau își comandă „Trebuie să mă căsătoresc!“ sau „Trebuie să am copii!“ și se impulsionează cu hotărâre să aibă un mariaj de succes și să crească copii iubitori. Așadar, chiar și utilizarea imperativelor funcționează uneori.

La fel se întâmplă în cazul încrederii în supranatural. Poți să crezi cu devotament că forțele supranaturale, zâna cea bună sau chiar diavolul te favorizează puternic, iar acest lucru te va ajuta să învingi Adversitățile sau să reușești unele dintre obiectivele pe care le urmărești. Nu poate exista nicio astfel de forță supranaturală, dar Credința ta profundă conform căreia acestea există îți poate da curaj și te poate ajuta. Nu conta pe acest lucru, dar credința ta dogmatică ar putea să funcționeze.

ECHILIBRAREA ACȚIUNILOR

Ce părerea ai despre obiectivul de a-ți echilibra dorințele, de a evita extremele și de a încerca să găsești media dintre extreme? Ce spui despre evitarea gândirii în alb și negru și vederea ambelor părți ale problemelor importante?

Așadar, poți să muncești pentru cauze sociale și să te implici în ajutarea altora și să te concentrezi, concomitent, asupra propriilor interese și plăceri individuale. Poți să îi accepți necondiționat pe ceilalți, să eviți ura și conflictele și să îi descurajezi, totuși, cu hotărâre, să încerci să îi oprești să comită acțiunile pe care tu le consideri greșite sau negative. Poți fi flexibil și să ai o gândire științifică și, de asemenea, să cultivi romantismul în literatură, artă, muzică sau în imaginația ta. Poți să utilizezi imperativele până la un punct, în legătură cu atingerea unora dintre cele mai dragi obiective ale tale, dar să nu insiști că Adversitățile nu trebuie să existe atunci când există și să nu te evaluezi pe tine însuți ca persoană, ființa ta, ca fiind „rău“ sau „inadecvat“ atunci când nu reușești atât de bine pe cât se presupune că ar trebui să reușești.

Da, poți alege să fii moderat și echilibrat, luând în considerare media dintre extreme — de ce să nu încerci această cale? Are multe avantaje și REBT o recomandă adesea. Dar nu cu sfințenie sau dogmatic. Poate că funcționează destul de bine, în cea mai mare parte a timpului, pentru cei mai mulți oameni. Dar pentru tine, în particular? Poate!

Poate că ție chiar îți place și poate că obții foarte multe dacă duci lucrurile la extreme. Ți-ar fi mai bine să fie negru sau alb, dar nu gri. Nu poți să te simți foarte bine și entuziasmat, lucru care îți place foarte mult, fără să riști și să experimentezi chiar și unele coborâșuri. Să fii consemnat la mijloc ți se pare relativ plictisitor. Ești tocmai acel tip de persoană și ești dornic să rămâi așa. Poate chiar preferi să ai o viață scurtă, dar fericită. Dacă într-adevăr preferi asta, de ce nu încerci acest lucru, ca să vezi? Mulți alți oameni vor crede că ești nebun. Dar ești?

ALEGEREA SĂNĂTĂȚII ÎN DETRIMENTUL PERTURBĂRII

Și-acum ce facem? Chiar nu există reguli absolute, invariabile pentru tine să le urmezi cât mai bine poți atunci când cauți să fii cât mai puțin autoperturbat, minimum perturbabil și maximum de fericit? Cel mai probabil, nu. Și, atunci, ce poți să faci? Poți încerca mai multe proceduri care te vor ajuta să alegi.

● Întreabă-te ce obiective și scopuri majore crezi că vei alege — da, ghicește. Întreabă-te și în legătură cu alte ținte și scopuri și ia-le în considerare din punctul tău de vedere.

● Gândește-te la avantajele și dezavantajele posibile, la beneficiile și la pierderile alegerilor tale. Pentru tine însuți. Pentru alți oameni pe care îi iubești. Pentru comunitatea ta. Pentru lume, în general. Fă o analiză costuri–beneficii pentru fiecare obiectiv pe care iei în considerare să îl atingi.

● Atunci când ești pe punctul să alegi un obiectiv, fă unele cercetări pentru a vedea ce au descoperit alții urmându-l. Întreabă-i pe alții. De ce nu? Mergi la bibliotecă sau pe unele site-uri de internet.

● Încearcă să atingi provizoriu obiectivul pe care îl alegi. Încearcă în imaginație și încearcă în practică. Experimentează. Dă-ți o șansă. Nu renunța la el prea ușor. Nu te agăța de el inutil doar pentru că l-ai ales. Mai multe încercări, mai multe experimente.

● Verifică-ți rezultatele. Verifică rezultatele bune și pe cele rele pe care le obții. Dacă poți, verifică rezultatele pe termen scurt și cele pe termen lung. Continuă să verifici.

● Dedică-te unuia sau mai multor obiective care crezi că sunt importante pentru tine, care par fezabile, și probabil că acest lucru va funcționa. Fii optimist — și realist!

● Dacă unul sau mai multe dintre scopurile tale nu se sfârșește bine sau nu se dovedește satisfăcător, nu te condamna că l-ai ales. Poate este o alegere proastă — dar nu ești și tu prost. În plus, ai învățat cu folos că acel obiectiv nu era pentru tine; și e posibil să fi învățat multe lucruri valoroase despre ceea ce ai încercat și despre tine și despre alți oameni.

● Continuă să alegi obiective, scopuri, idealuri, interese și preocupări și încearcă-le. Ai puține lucruri de pierdut dacă încerci și o mare parte a vieții tale în care este posibil să pierzi pentru că nu încerci. Alege!

SĂ TE AJUȚI PE TINE ÎNSUȚI SĂ TE SIMȚI, SĂ TE FACI ȘI SĂ RĂMÂI MAI BINE

Să ne întoarcem, acum, la tema principală a cărții. Ai, probabil, unele probleme emoțional-comportamentale și dorești să le ameliorezi. Mai mult decât atât, ești decis să te simți mai bine și să te faci mai bine și să rămâi mai bine. Aceasta înseamnă să îți reduci supărările cognitive, emoționale și comportamentale, să le ții departe, să folosești cele mai bune metode pe care le-ai învățat, în cazul în care supărările se întorc cumva înapoi. Ai ales să refuzi să te superi din nou, chiar dacă apar Adversități majore în viața ta care îți influențează intențiile și interesele. Ce-ai putea oare să faci acum în sprijinul obiectivului tău de a atinge autoperturbarea minimă și imperturbabilitatea maximă?

Ești o persoană unică, cu scopuri și influențe oarecum unice, așa că orice plan general pe care ți l-aș putea oferi e posibil să nu funcționeze în cazul tău. Dar există mai multe procese de gândire obișnuite sau modalități de discriminare care au funcționat bine pentru alți oameni care îți semănau oarecum și care este posibil să funcționeze la fel de bine și pentru tine. Iată câteva dintre ele, cu care poți experimenta. Încearcă-le!

Alege să diferențiezi între emoțiile negative sănătoase, ca sentimentele de îngrijorare, dezamăgire, tristețe, regret, frustrare și iritare, atunci când te confrunți cu Adversități reale și potențiale; sau să experimentezi sentimente negative nesănătoase, așa cum sunt cazurile grave de anxietate, depresie, furie sau autocompătimire. Nu poți să elimini foarte bine toate sentimentele negative nesănătoase, dar poți să te străduiești să reduci multe dintre ele.

Alege, de asemenea, să faci diferența între interesele, și, într-o oarecare măsură, dedicarea față de oameni și lucruri, ca plăcerea unor relații sociale, dragoste, sex, muncă și recreere și vezi dacă ești dependent, obsesiv-compulsiv, nesănătos, față de unul sau mai multe dintre interesele tale și, prin urmare, petreci autodistructiv

prea mult timp și energie pentru a-l urmări, în detrimentul altor aspecte importante ale vieții tale.

Alege să discerni între a dori și a prefera, pe de o parte, și între nevoie stringentă și pretenție, pe de altă parte. Orice dorești sau vrei, cu câteva excepții, este normal pentru tine și justificat, dar și orice îți displace și nu vrei este justificat. Tu ești tu și ești îndreptățit să ai preferințe și aversiuni mai slabe sau mai puternice. Dar nevoile absolute față de ceea ce vrei cu tărie este posibil să-ți aducă necazuri — din cauză că ceilalți oameni și condițiile externe nu-ți favorizează adesea dorințele, iar uneori ți le blochează în mod clar. Pretențiile tale de îndeplinire, care este posibil să nu aibă loc, este posibil să te facă să devii anxios, să te înfurii și să te deprimi. Acestea nu sunt tocmai sentimente negative sănătoase!

Alege să faci diferența între propriul interes — să ai grijă, în primul rând, de propriile tale interese — și interesul social — să ai grijă în mod apreciabil de interesele altor oameni. Nu este neapărat nevoie ca ele să intre în conflict serios unul cu celălalt, atâta timp cât poți să ai mare parte din ambele; iar dacă alegi să îl favorizezi extrem pe unul în defavoarea celuilalt poți avea dificultăți. Să fii interesat doar de tine, îi poate înstrăina pe ceilalți, poate duce la un comportament neetic și imoral, te poate face să pierzi din bucuriile iubirii și grijii pentru alții și este posibil să saboteze și să ajute la distrugerea grupului tău social — ceea ce nu ți-ar face prea mult bine ție însuți. Pe de altă parte, să fii preocupat numai cu iubirea și grija față de ceilalți și să-ți favorizezi prea puțin propriile interese ar putea foarte bine să îți ofere prea puține dintre lucrurile pe care le dorești cu adevărat, să îi încurajeze pe alții să profite de tine și să te facă să îți neglijezi propria siguranță și supraviețuire. Gândește-te la acest lucru! — și poate alegi un plan intermediar între aceste două extreme. Sau alege și propriul interes, și interesul social, nu sau/sau.

Fă diferența între hedonismul pe termen scurt și cel pe termen lung. Nu este nimic greșit în căutarea plăcerii și a fericirii, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Dar unele satisfacții imediate — cum ar fi fumatul, supraalimentația, consumul exagerat de alcool și cheltuielile excesive — duc cu ușurință la boli de plămâni, sărăcie, alte handicapuri și necazuri serioase. În același timp, dacă te concentrezi în special să te autodisciplinezi în defavoarea plăcerilor imediate, poate duce la o economisire compulsivă care va fi utilă doar moștenitorilor tăi și la regimuri alimentare compulsive care-ți vor face mesele neplăcute. Și în cazul acesta găsește, dacă poți, o medie între aceste două

extreme, care să fie cea mai bună pentru fericirea ta; fă câteva cercetări și găsește-o!

Discerne — deși acest lucru este adesea dificil! — între credințele și dogmele tale. Ca om, ai putea foarte bine să fii înclinat să crezi cu tărie în multe scopuri și obiective și să inventezi „fapte“ care să le susțină. Fii sceptic și suspicios în legătură cu Credințele-Emoțiile-Comportamentele tale devotate. Din când în când, regândește-le atât pe ele, cât și „faptele“ din spatele lor. Examinează convingeri alternative sau chiar opuse. Strânge mai multe „fapte“. Revizuiește! Rămâi flexibil!

Chiar și „cele mai bune“ reguli pe care le alegi pentru tine și pentru alții pot avea unele excepții neobișnuite. Nu le urma — sau nu le cere altora să le urmeze — în mod absolut și invariabil. Ele pot fi bune, în general, dar nu și în anumite cazuri particulare. Ia în considerare câteva posibile excepții.

Știința și rațiunea sunt bune și folositoare. Dar la fel sunt și arta și emoția. Rațiunea pune în aplicare dorința și emoția, iar sentimentele pot pune în aplicare rațiunea. Mai degrabă și una și cealaltă, decât sau una, sau cealaltă!

Toate lucrurile se pot schimba — inclusiv obiectivele, valorile și scopurile tale. Vezi dacă le consideri acum la fel de utile și de practice pe cât le considerai deunăzi. Nu este nevoie să fie bătute în cuie! Străduiește-te să le atingi astăzi, dar nu neapărat mâine.

Experimentează și experimentează. Încearcă mai multe căi înainte să o apuci pe una dintre ele. Este posibil ca schimbarea să nu fie ușoară, dar este întotdeauna posibilă. Ce funcționează cel mai bine pentru tine și pentru alți oameni? Explorează!

---

[19] Aluzie la celebrul monolog al lui Hamlet: „A fi sau a nu fi“. (N.t.)

Bibliografie selectivă

Referinţele bibliografice care urmează includ lucrările unora dintre cei mai importanţi autori menţionaţi în această carte, dar în niciun caz toţi, atâta timp cât o mare parte dintre ei, aşa cum este Fritz Perls, sunt faimoşi în domeniul lor, iar includerea lor ar face lista foarte lungă. Au fost incluse câteva titluri suplimentare din domeniul Terapiei Comportamentale Raţional-Emotive (REBT) şi al Terapiei Cognitiv-Comportamentale (TCC) deoarece acestea ar putea fi utile pentru scopuri de autoajutor. Multe dintre titlurile enumerate pot fi obţinute de la Institutul Albert Ellis, East 65th Street, nr. 45, New York, NY 10021-6593. Catalogul gratuit al Institutului, care include şi alte materiale distribuite, poate fi comandat în zilele lucrătoare prin telefon (212-535-0822), fax (212-249-3582) sau e-mail (orders@rebt.org). Institutul va continua să pună la dispoziţie aceste materiale, precum şi altele, şi va oferi prelegeri, ateliere şi sesiuni de instruire, precum şi alte prezentări din domeniul dezvoltării umane şi al unui stil de viaţă sănătos şi le va include şi pe acestea în catalogul său gratuit care apare regulat.

Adler, A. (1964). Social Interest: A Challenge to Mankind. New York: Capricorn.

Alberti, R., Emmons, M. (1970/2001). Your Perfect Right. ed. a opta, Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.

Bargh, J.A, Chartrend, T.L. (1999). The unbearable automaticity of being. American Psychologist, 54, 462-479.

Beck, A.T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A.T. (1988). Iubirea nu e de ajuns, Trei, 2012.

Beck, J.S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford.

Bernard, M.E. (1993). Staying Rational In An Irrational World. New York: Kensington Publishers.

Bernard, M.E., Wolfe, J.L. (Eds. 2000). The RET Resource Book for Practitioners. New York: Albert Ellis Institute.

Broder, M.S. (1990). The Art of Living. New York: Avon.

Burns, D.D. (1980). Feeling Good: The New Mood Therapy. New York: Morrow.

Burns, D.D. (1993). Ten Days to Self Esteem. New York: Morrow.

Chess, S. (1997). The temperament program. În J.K. Zeig (Ed.), The Evolution of Psychotherapy: The Third Conference. New York: Brunner/Mazel.

Consumer Reports editors (1995). Mental health: Does therapy help? Consumers Reports, 60, 734-737.

Csikszentmihaly, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Every Day Life. New York: Basic Books.

Dryden, W. (1999). How to Accept Yourself. London: Sheldon Press.

Dryden, W. (2000). Rational Emotive Behavior Therapy: A Training Manual. New York: Springer.

Dryden, W., Gordon, J. (1991). Think Your Way to Happiness. London: Sheldon Press.

Ellis, A. Cum să trăim alături de un „nevrotic“ acasă și la locul de muncă, Trei, 2010.

Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. Journal of General Psychology, 59, 35-49.

Ellis, A. (1960). The Art and Science of Love. New York: Lyle Stuart & Bantam.

Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus, NJ: Citadel.

Ellis, A. (1972). Helping people get better rather than merely feel better. Rational Living, 7 (2), 2-9.

Ellis, A. (1972/1991). Psychotherapy and the Value of a Human Being. New York: Albert Ellis Institute.

Ellis, A. (Lector). (1973). How to Stubbornly Refuse to Be Ashamed of Anything. Casetă audio. New York: Albert Ellis Institute.

Ellis, A. (1976). Sex and the Liberated Man. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.

Ellis, A. (Lector). (1977). A Garland of Rational Humorous Songs. (Casetă audio şi carte cu cântece.) New York: Albert Ellis Institute.

Ellis, A. (1979). The Intelligent Woman's Guide to Dating and Mating. Secaucus, NJ: Lyle Stuart. Orig. ed., 1963.

Ellis, A. (1988). How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anything! New York: Kensington Publishers.

Ellis, A. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy. Revizuită şi actualizată. New York: Kensington Publishers.

Ellis, A. (1999). How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable. Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Ellis, A. (1999). Rational Emotive Behavior Therapy Diminishes Much of the Human Ego. New York: Albert Ellis Institute.

Ellis, A. (2000). How to Control Your Anxiety Before It Controls You. New York: Citadel Press.

Ellis, A., Abrams, M. (1994). How to Cope With a Fatal Disease. New York: Barricade Books.

Ellis, A., Abrams, M., Dengelegi, L. (1992). The Art and Science of Rational Eating. New York: Barricade Books.

Ellis, A., Becker, I. (1982). A Guide to Personal Happiness. North Hollywood, CA: Melvin Powers/Wilshire Books.

Ellis, A., Blau. S. (1998). (Eds). The Albert Ellis Reader. New York: Kensington Publishers.

Ellis, A., Crawford, T. (2000). Making Intimate Connections. Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Ellis, A., Dryden, W. (1997). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York: Springer.

Ellis, A., Gordon, V., Neeman, M., Palmer, S. (1998). Stress Counseling. New York: Springer.

Ellis, A., Harper, R.A. (1961). A Guide to Successful Marriage. North Hollywood, CA: Wilshire Books.

Ellis, A., Harper, R.A. Ghid pentru o viaţă raţională, Romanian Psychological Testing Services, 2007.

Ellis, A., Knaus, W. (1977). Overcoming Procrastination. New York: New American Library.

Ellis, A., Lange, A. (1994). How to Keep People From Pushing Your Buttons. New York: Kensington Publishers.

Ellis, A., MacLaren, C. (1998). Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide. Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Ellis, A., Tafrate, C. (1997). How to Control Your Anger Before It Controls You. New York: Kensington Publishers.

Ellis, A., Velten, E. (1992). When AA Doesn't Work For You: Rational Steps For Quitting Alcohol. New York: Barricade Books.

Ellis, A., Velten, E. (1998). Optimal Aging: How to Get Over Growing Older. Chicago: Open Court.

Ellis, A., Wolfe, J. L., Moseley, S. (1966). How to Raise An Emotionally Healthy, Happy Child. North Hollywood, CA: Wilshire Books.

Esterling, B., Libate, L., Murray, E., Pennebaker, J.W. (1999). Empirical

foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. Clinical Psychology Review, 19, 79-96.

FitzMaurice, K.E. (1997). Attitude is All You Need. Omaha, NE: Palm Tree Publishers.

Frank, J.D., Frank, J.B. (1991). Persuasion and Healing. Ed. a treia. Baltimore, MD. Johns Hopkins Univ. Press.

Frankl, V. (1959). Omul în căutarea sensului vieţii, Meteor Press, 2009.

Fried, R. (1999). Breathe Well, Be Well. New York: Wiley.

Glasser, W. Cum să alegem fericirea, Curtea Veche, 2008.

Glasser, W. (2000). Reality Theory in Action. New York: Harper Collins.

Goleman, D. Inteligenţa Emoţională, Curtea Veche, 2008.

Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 56,493-503.

Hauck, P.A. (1973). Overcoming Depression. Philadelphia: Westminster.

Hauck, P.A. (1974). Overcoming Frustration and Anger. Philadelphia: Westminster.

Hauck, P.A. (1975). Overcoming Worry and Fear. Philadelphia: Westminster.

Hauck, P.A. (1991). Overcoming the Rating Game: Beyond Self-love — Beyond Self-esteem. Louisville, KY: Westminster/John Knox.

Horvath, A.T. Sex, droguri, pocher şi ciocolată, Antet, 2006.

Jacobson, E. (1938). You Must Relax. New York: McGraw-Hill.

Kirsch, I. (1999). How Expectations Shape Experience. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Korzybski, A. (1933/1990). Science and Sanity. Concord, CA: International Society of General Semantics.

Lazarus, A.A. (1989). The Practice of Multimodal Therapy. Baltimore, MD: Johns Hopkins.

Lazarus, A.A., Lazarus, C. N. (1997). The 60-Second Shrink. Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Lazarus, A.A., Lazarus, C., Fay, A. (1993). Don’t Believe It For a Minute: Forty Toxic Ideas That Are Driving You Crazy. Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Lazarus, A.A., (2001). Marital Myths Revisited. Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.

Lazarus, R.S. (1999). Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer.

Mahoney, M.J. (1991). Human Change Processes. New York: Basic Books.

Maultsby, M.C., Jr. (1971). Rational emotive imagery. Rational Living, 6 (1), 24-27.

Maultsby, M.C., Jr. (1986). Coping Better... Anytime, Anywhere. New York: Prentice Hall.

McMullin, R. E. (2000). The New Handbook of Cognitive Therapy. New York: Norton.

Meichenbaum, D. (1977). Cognitive-Behavior Modification. New York: Plenum.

Miller, T. (1986). The Unfair Advantage. Manlius, NY: Horsesense, Inc.

Mills, D. (1993). Overcoming Self-Esteem. New York: Albert Ellis Institute.

Nielsen, S.L., Johnson, W.R., Ellis, A. (2001). Counseling and Psychotherapy with Religious Persons: A Rational Emotive Behavioral Approach. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Perls, F. (1969). Gestalt Therapy Verbatim. New York: Delta.

Peters, D.L. (1998). Going rapport and a common base of understanding. În

H.G. Rosenthal. (Ed.) Favorite Counseling and Therapy Techniques. Philadelphia, PA: Accelerated Development.

Palmer, S., Dryden, W. (1996). Stress Management and Counseling. London and New York: Cassell.

Rogers, C.R. A deveni o persoană, Trei, 2008.

Russell, B. (1950). The Conquest of Happiness. New York: New American Library.

Seligman, M.E.P. Optimismul se învaţă, Humanitas, 2004.

Simon, J.L. (1993). Good Mood. La Salle, IL: Open Court.

Skinner, B.F. (1971). Beyond Freedom and Dignity. New York: Knopf.

Tate, P. (1997). Alcohol: How to Give It Up and Be Glad You Did! ed. a doua, Tucson, AZ: See Sharp Press.

Tillich, P. Curajul de a fi, Herald, 2007.

Vernon, A. (1989). Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Children. Champaign, IL: Research Press.

Vernon, A. (1999). The Passport Program. Champaign, IL: Research Press.

Walen, S., DiGiuseppe, R., Dryden, W. (1992). A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy. New York: Oxford University Press.

Wolfe, J.L. (1992). What to Do When He Has a Headache. New York: Hyperion.

Woolfolk, R.L. (1988). The Cure of Souls: Science, Values, and Psychotherapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Young, H.S. (1974). A Rational Counseling Primer. New York: Albert Ellis Institute.

Zettle, R.D. (1994). Discussion of Dougher: On the use of acceptable language. În S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V.M. Fonnette, M.J. Dougher. (Eds.), Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy. Reno. NV: Context Press.